SLENDERTONE®

Connect Abs 9

Instruction Manual
Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso
Istruzioni per l'Uso

Check your smart device compatibility on www.slendertone.com/compatibility

www.slendertone.com

Welcome to SLENDERTONE CONNECT ABS9

SLENDERTONE CONNECT ABS9 is a breakthrough in interactive toning technology. Combining the toning power of a SLENDERTONE Abdominal Toning System with the versatility of your smart device, this product revolutionises the whole concept of home toning.

Download the SLENDERTONE CONNECT ABS9 app, complete your profile details and register your controller to access the full interactive experience. Here you will be given a recommended toning regime, designed to suit your specific requirements, targets to achieve on a weekly basis and the chance to challenge yourself and even others to constantly improve your results.

SLENDERTONE CONNECT ABS9 has been ergonomically designed for use whenever it suits you. Very slimline and discreet, it can be worn under your clothes for use just about whenever and wherever you want - relaxing at home, out for a walk even at your desk at work.

Notes:

- You can start and operate a SLENDERTONE CONNECT ABS9 session without a smart device by using the buttons on the front of the controller.
- For the best results, we recommend that you do at least four training sessions per week.

Important

Ensure Compatibility

Before setting-up your SLENDERTONE CONNECT ABS9, you should ensure that your smart device is compatible with this product. SLENDERTONE CONNECT ABS9 uses Bluetooth® Smart wireless personal area network technology. Your smart device must have this capability or it will not work with SLENDERTONE CONNECT ABS9.

For a complete list of smart devices compatible with SLENDERTONE CONNECT ABS9, please check our website **www.slendertone.com/compatibility**

Controlling Your Toning Session

While generally you use your smart device to control your toning session, there may be times when your smart device is unavailable, for example, when the battery is flat or it has been left out of range. To ensure you can still safely control the toning session the buttons on the controller let you to adjust the intensity, pause or turn off the stimulation. These built-in controls take precedence over the app controls.

Indications, Contra-Indications, Warnings & Precautions

Your SLENDERTONE product is suitable for use by all healthy adults. However, as with other forms of exercise, some care is needed when using it, so always follow the points below and read your user manual carefully before use. Some of the points below are gender specific.

Indication for use:

SLENDERTONE CONNECT ABS9 is intended for use by healthy persons to apply transcutaneous electrical muscle stimulation (EMS) through skin contact GelPads for the following:

- Improvement of abdominal muscle tone.
- Strengthening of the abdominal muscles.
- Development of a firmer abdomen.

Contra-indications:

- Do not use if you have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator) or suffer from any other heart problem.
- Do not use if you have any other form of abdominal implant. The safety of using electronic muscle stimulators over abdominal implants has not been established.
- Do not use if you are pregnant. The safety of powered muscle stimulators for use during pregnancy has not been established.
- Do not use if you suffer from cancer, epilepsy or are under medical supervision for cognitive dysfunction.
- Do not use in close proximity (e.g. 1m) to shortwave or microwave therapy equipment, as this may produce instability in the controller's output.
- Do not use if wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered by injection (short term or long term) e.g. hormone treatment.
- Simultaneous connection of a patient to high-frequency surgical equipment may result in burns at the site of the GelPads and possible damage to the controller.

Warnings:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- The product should not be used while sleeping.

Please wait before using your SLENDERTONE CONNECT ABS9 until:

- At least six weeks after the birth of your baby (you must consult your doctor first).
- At least three months after having a caesarean section (you must consult your doctor first).
- One month after an IUD contraceptive device (e.g. coil) has been fitted.
- The heavy days of your period have finished.

When applying the GelPads and belt, always remember...:

- To place the GelPads and belt ONLY on the abdomen, as indicated in this manual.
- Stimulation should not be applied across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth, on the front of the neck (especially the carotid sinus), on the chest and the upper back or crossing over the heart.
- Application of stimulation on or near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid applying stimulation over or in proximity to cancerous lesions.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the GelPads directly over metal implants.

Precautions:

Please read these precautions before using your SLENDERTONE CONNECT ABS9 product.

- Do not use SLENDERTONE CONNECT ABS9 in or near water, including a bathtub, shower, hot tub or swimming pool.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to haemorrhage following acute trauma or fracture;
  - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process;
  - Over areas of skin which lack normal sensation.
- Your SLENDERTONE product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, nor for any permanent physical changes.

Please get your doctor's or physical therapist's permission before using SLENDERTONE CONNECT ABS9 if:

- You wish to use the belt and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have a tendency to bleed internally, such as following an injury or fracture.
- You take insulin for diabetes.
- You suffer from muscle or joint problems.
- You use the product as part of a rehabilitation program.

To reposition the belt or GelPads during a session:

- Always pause the programme currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back once the position of the GelPads has been adjusted.

Contact your local careline (see page 6) if:

- Your product is not working correctly. Do not use it in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin can appear under the GelPads during and for a short time after a session.

Note:
- An effective treatment should not cause undue discomfort.

Important:
- Keep your product out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your SLENDERTONE CONNECT ABS9 at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Cease using the product if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not switch the controller on until it has been correctly inserted into the holster on the belt (except when Pairing).
- Do not touch the GelPads or metal studs with your fingers while the controller is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- Keep GelPads and packaging out of reach of children, to avoid risk of choking.
- For hygiene reasons the belt and GelPads are for single person use only. Do not share your belt or GelPads with anyone else.
- Do not over-exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should not exceed your comfort level.
- Do not use if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.
- Keep this device out of the reach of pets or pests.

Possible adverse reactions:
- A small number of isolated skin reactions have been reported by people using muscle stimulation devices, including skin allergies, a prolonged reddening of the skin and acne.
- If allergic reactions last for several hours, you should stop using the product as this product may not be suitable for you.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin with low stimulation intensities to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher stimulation intensities.

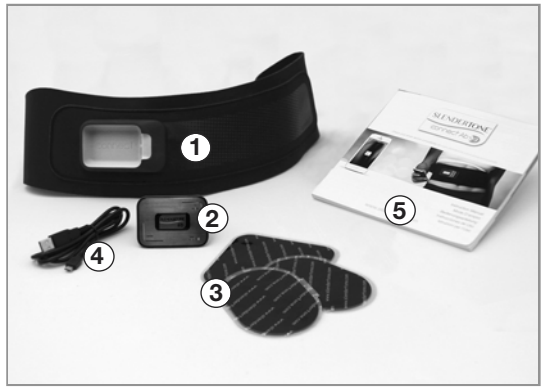
N.B. If you are in any doubt about using SLENDERTONE for any reason, please consult your doctor before use.

What's In The Box

1. SLENDERTONE CONNECT ABS9 Belt:
Ergonomically designed belt for positioning the conductive GelPads correctly. The belt fits waist sizes 24”-42”/ 61-107cm. The controller is connected to the belt during use.

2. SLENDERTONE CONNECT ABS9 Controller:
The controller generates signals which are sent, via the belt and GelPads, to your muscles to contract and relax them rhythmically.

3. Adhesive GelPads:
These adhesive GelPads are placed on the belt before use. When you wrap the belt around your waist, these GelPads must be in contact with your skin so the stimulation can be sent to your muscles.



4. USB Cable:
Connect the USB cable to the controller and to any USB charger or to your PC to recharge the battery. It takes a minimum of 3 hours to charge fully.

5. Instructions:
A detailed guide to setting-up and using your SLENDERTONE CONNECT ABS9

Note: SLENDERTONE CONNECT ABS9 app:
You will also need to download the SLENDERTONE CONNECT ABS9 app to access and run your personal toning programmes.

Need Any Help?

If you require any assistance setting up your product or have any other queries, please call customer care or send us an email:

UK: 0330 221 1278
Rep. of Ireland: 1890 92 33 88
USA / Canada: 1-800-551-2443
International: +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.com

SLENDERTONE CONNECT ABS9 Controller

The controller is connected to the belt and has a range of functions in the operation of your SLENDERTONE CONNECT ABS9 product. Some of the functions can also be controlled using the app.

1. Power Button (⏸ ⏻)
You must press this button to switch the controller on or off. You can pause a toning session by pressing this button briefly. To resume the session, simply press it briefly again. You can also pause a session using the app.
Note:
The indicator light on the Power Button has a number of functions, which are listed on page 8.

2. Intensity Up Button (+)
As well as controlling the strength of your toning session using the app, you can also use this button to increase the strength of the stimulation. This button will override the app control.

3. Intensity Down Button (—)
As with the Intensity Up Button, as well as controlling the strength of your toning session using the app, you can also use this button to decrease the strength of the stimulation. This button will override the app control.

4. Stimulation Indicator (⎍)
This indicator light glows amber when your ab muscles are being stimulated. It has other functions, which are explained on page 8.

5. Battery Indicator (▯)
This dual-colour indicator light indicates the amount of charge left in the battery in the sequence shown on page 8.
Note:
If the battery is completely discharged, this indicator may not glow at all for a short while after you begin charging your controller.

Controller Indicators

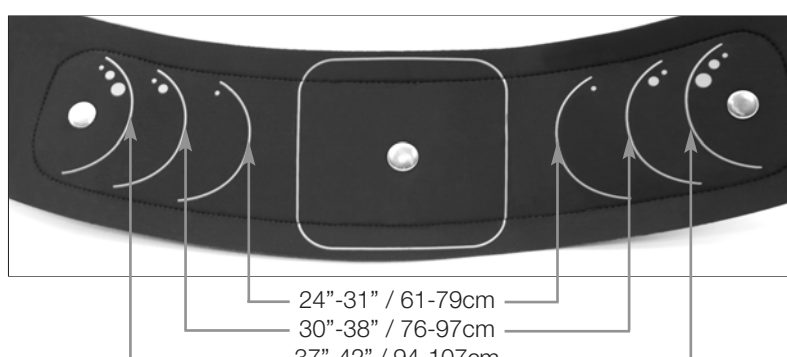
The controller has 3 indicator lights with various different functions. These are explained here.

	Power Indicator	Stimulation Indicator	Battery Indicator
Constantly On			Amber = Battery Charging Green = Fully Charged
Slow On-Off	Controller On	On = Muscle Contraction Off = Relaxation Phase	
Slow Flash	Programme Paused		Amber = Low Battery
Fast Flash	Bluetooth® Pairing	GelPad Contact Error* Controller Error	
Cycles Through All LEDs	Updating Controller Software	Updating Controller Software	Updating Controller Software

* This indicates poor contact between the belt and GelPads or between the GelPads and your skin (see page 14).

SLENDERTONE CONNECT ABS9 Belt

The belt fits a range of waist sizes (24”-42”/ 61-107cm). On either side of the square in the centre of the belt are 3 size indicators. These show the positions in which you should place the 2 oval GelPads depending on your waist size. For example, if you have a small waist, the two oval GelPads should be placed within the outlines closest to the square. Use the size guide below to help you identify where to place the oval GelPads to suit your waist size.



Getting Started

Important:
You must ensure your smart device has Bluetooth® Smart capability and that it is enabled. For a full list of Bluetooth® Smart compatible devices, see www.slendertone.com/compatibility.

1. First, ensure you have internet connectivity, then open iTunes and search for the "SLENDERTONE CONNECT" app ( ). Download the app and launch it.

2. Next, enable your Bluetooth® by opening your smart device's Settings and turning on "Bluetooth®".

Charge the Battery

Fig. a

1. Your controller's battery is shipped partially charged. However, when you unpack the controller, we recommend that you fully charge the battery for a minimum of 3 hours.

2. To charge the battery, remove the controller from the belt, connect the USB cable to the controller (Fig. a) and to a USB charger or your PC. The battery is fully charged when the battery indicator ( ) glows green. When the battery indicator begins flashing orange, it is time to recharge the battery again.

Note:
- Ensure your charger plug meets the specifications listed on Page 20.

Register Your Product

You should register your product when you first download the app in order to avail of the complete SLENDERTONE CONNECT ABS9 experience from the outset. Your controller will work prior to registration as it is pre-set with SLENDERTONE's 'Essential Toning' programme and can be operated using the controller buttons. However, this programme cannot be controlled by your smart device, nor will you have access to the full range of toning programmes or SLENDERTONE CONNECT ABS9 functions and support until you have registered your product.

During the registration process, you will be asked questions about your motivation for toning and your activity level. This data is used to offer you the most suitable SLENDERTONE CONNECT ABS9 treatment regime for your needs. You can then set yourself weekly targets, switch between toning regimen and maintain a record of your progress over time.

Pairing Your Controller & Smart Device

Important:
You should Pair your controller with your smart device before it is inserted into the holster on the belt.

Ensure your controller is switched on, then open the app and complete the set-up proces. Follow the on-screen instructions to pair your smart device with your controller.
Notes:

- Your controller and smart device should connect automatically every time they are both switched on with Bluetooth® enabled.
- If the pairing fails, your smart device will advise you of this and you should retry the process.

Position the Conductive GelPads

1. Position the belt on a flat surface with the 3 metal studs facing upwards.

2. Remove the three adhesive GelPads from their pack. There is 1 large, square GelPad and 2 small, oval GelPads. One side of each GelPad has a grid pattern on it while the other side is plain black.

3. Remove the covers from the **patterned side** of the square GelPad (Fig. b) and place the GelPad **patterned side** down within the blue square to cover the central metal stud (Fig. c). Press the edges of the GelPad firmly onto the belt.

4. Then remove the covers from the **patterned side** of the two oval GelPads and place them **patterned side** down either side of the square GelPad (Fig. d) in the positions best suited to your waist size (see page 8). Press the edges of both GelPads firmly onto the belt.

Important :

- Make sure that all three silver studs are **completely** covered by the GelPads.
- You should only use SLENDERTONE GelPads with your SLENDERTONE CONNECT ABS9 product.

5. Align the contacts on the controller with those in the belt's holster, place the controller on top of the holster and lightly push it down on both sides (Fig e) until the controller clicks into place. Ensure the whole of the controller has been clicked into place.

Fig. b

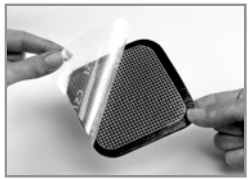


Fig. c

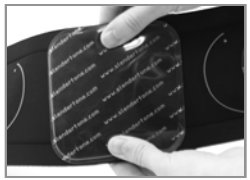


Fig. d

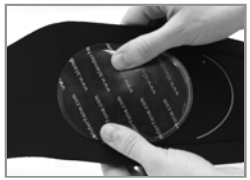
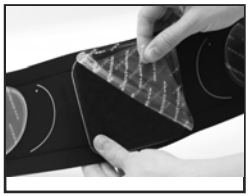


Fig. e

Running an Abdominal Training Programme

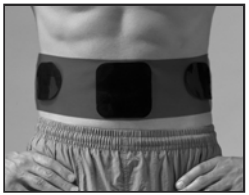
Fig. f



1. Remove the covers from the **black side** of the GelPads (Fig. f). Do not throw these covers away as you will need to put them back onto the GelPads at the end of your session.

2. Position the square GelPad over your navel (belly button) and stretch the ends of the belt around your waist until the oval GelPads are between your hip bone and ribs on either side of your body (Fig. g). The GelPads are water-based, so you may find they are cool when placed on your skin. Fasten the belt and press each GelPad firmly against your skin. You should fasten the belt tightly, but not so tight as to cause discomfort.

Fig. g



3. Press the Power Button to switch on the controller (Fig. h) and open the app on your smart device.

4. Select “Start Programme” and begin increasing the intensity by dragging the slider on screen. You can also do this by pressing the increase intensity button (+) on the controller itself. Your intensity level is indicated in the slider. You should feel a gentle prickling sensation at first. Then, as you continue to increase the intensity, you should begin to feel a smooth, comfortable contraction of your abs.

   Continue increasing the intensity throughout the session, if possible. Remember the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. Your product's intensity range is 0-100. You can increase and decrease the intensity more rapidly by keeping your finger on the app slider as you increase the intensity. You can also do this by pressing and holding the increase intensity (+) or decrease intensity (—) buttons on the controller itself.

Fig. h

Pausing a Session

If you wish to pause a session before it's finished, press Pause on screen (⏸). To resume the session, simply press Pause a second time. You can also pause and resume the session by briefly pressing the Power Button on the controller. You may switch off your controller at any time during a session by pressing the Power Button for two seconds.

At the end of the training session your SLENDERTONE CONNECT ABS9 will stop automatically and the controller will emit a 'successful session' tone. Carefully remove the belt and put the covers back on the **black side** of the GelPads. The controller and GelPads can be left on the belt between sessions.

Frequently Asked Questions

Can I use SLENDERTONE CONNECT ABS9 for post natal exercise?

- Yes, but you must wait a minimum of 6 weeks after childbirth before you begin using it and you **must** consult your doctor first.
- If you've had a caesarean section in the past 3 months, consult your doctor for approval before using the belt.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

- Make sure the GelPads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin - see page 11. Switch off your controller and reposition the belt if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the black surface of the GelPads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the controller. Ensure the controller is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the GelPads.

My skin is red after the exercise. Is this a problem?

- Temporary reddening of the skin under the GelPads after a toning session is normal. It is partly a result of increased blood flow and should fade after a short while. Just as with tight clothing, the belt itself can leave a temporary skin mark which should also fade quickly.
- If the redness is excessive, or persists for longer than 30 minutes, check the condition of your GelPads. Dry GelPads can cause skin discomfort during stimulation causing irritation. In rare cases people can have an allergic skin reaction to the GelPads, or be exceptionally sensitive to the stimulation current. Please contact customer care for advice.

The unit is not switching on. What should I do?

- If the Power Indicator doesn't light-up or the controller switch on when you press the Power Button, the battery has most likely been completely discharged. Remove the controller from the belt, connect the USB cable and charge your controller for a minimum of 3 hours. You should notice the amber Battery Indicator will come on within a few minutes of beginning the charge.
- If the problem persists after charging, you should contact customer care for further assistance, as the controller may need to be replaced.

How do I know when to replace the GelPads?

- With time the GelPads pick up skin debris and will need to be replaced, as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the battery is fully charged. This usually indicates that the GelPads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the belt to ensure correct positioning of the GelPads. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order new GelPads.
- New GelPads can be purchased from www.slendertone.com or from customer care.

Will the product cause muscle soreness?

- As with all exercise some muscle soreness can occur after using the belt. This is normal and should go away after a day or two. Use a low toning intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

I can feel a tingling sensation in my legs during an exercise. What should I do?

- This indicates that the GelPads are over your hip-bones. Moving the two oval GelPads upwards and inwards on your waist (i.e. towards the centre of your body) should prevent this. Remember to pause or switch off your SLENDERTONE CONNECT ABS9 before adjusting the belt or GelPads.

I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.

- Pause the programme and reposition the central GelPad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 oval GelPads to a smaller figure setting on the belt (towards the central GelPad).

I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.

- Pause the programme and reposition the central GelPad slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 oval GelPads to a larger figure setting on the belt (away from the central GelPad).

What happens if my smart device's battery runs out during a session?

- Don't worry, the session will continue as normal. You can simply use the controller to regulate the intensity, pause or stop the session.

How do I know when to replace my controller's battery?

- Our batteries are designed to last for years. However if your battery is degrading please do not attempt to open your controller and replace it. These batteries are non replaceable. If it is outside the warranty period, you can purchase a new controller from our customer care team - info@slendertone.com.

Please refer to the Help section of the app or to the FAQ section of the website for additional information and tips on using the product*

Troubleshooting Guide

The following is a basic troubleshooting guide. A more detailed guide is available via the app.

Problem	Possible Cause	Solution
Unit is on and stimulation indicator is lit but there is no stimulation	Intensity is too low	Increase the intensity
Unit is not connecting to the app	Unit and app are not paired	See page 10 for pairing instructions
The contractions are weak even with a high intensity	Battery is low	Recharge the battery
	Poor contact with the skin	Press GelPads firmly against the skin
	GelPads are not covering the metal studs	Reposition the pads so that the metal studs are covered
Unpleasant feeling beneath the GelPads during a session OR GelPad contact error	Poor contact with the skin	Press GelPads firmly against the skin.
	The GelPads are worn	New GelPads are available from SLENDERTONE
	GelPads are not covering the metal studs	Reposition the pads so that the metal studs are covered
	Metal studs are not clean	Clean any residue from the metal studs with a dry cloth and replace the GelPads
I can't see the Connect Bluetooth® connection on my smart device	You have not paired the unit with the device correctly	See page 10 for correct pairing instructions
Unit will not charge	USB cable may not be connected to a suitable power source	Ensure the correct type of USB charger is used
Unit is beeping and the Stimulation Indicator is flashing	Indicates poor contact between the belt and GelPads or between the GelPads and your skin	Switch off the unit, remove the belt and check the pads are positioned correctly and covering the metal studs.
	Unit Error	Switch off and on again. If the problem persists, contact SLENDERTONE
Error message appears on the app	Unit Error	Go the Help section of the app for assistance

Caring For Your Product

Your controller should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your controller to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your controller.

Access to the interior of the controller is not required for maintenance purposes. The battery is not accessible or replaceable. Do not try to open the controller if there is a problem with your battery, contact customer care instead.

If your controller is damaged, you should not use it but should return it to SLENDERTONE or your local distributor for replacement or repair. Repairs and service may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorised by SLENDERTONE. You should report any unexpected operation or event to SLENDERTONE or your distributor.

You may use a lightly dampened cloth to clean the holster, however you should avoid getting the connectors wet.

Caring For Your GelPads

- The durability and effectiveness of the GelPads depends entirely on their use, storage and care. Certain skin types, the duration, number of sessions, intensity used and area of stimulation can also affect the life of the GelPads.
- The GelPads are for single person use only.
- You should ensure your skin is clean and free of oils, creams and other lotions before use.
- Ensure your hands are clean before handling GelPads. You should avoid touching the skin-side of the GelPads with your fingers as much as possible when applying or removing the belt, as this can transfer oils and skin particles to the GelPads' surface.
- After use, replace the liners on the black side of the GelPads and store everything in a cool, dry place until the next use.
- GelPads will need to be replaced periodically as the surface picks up skin debris and becomes dry over time.
- Do not use GelPads if they become torn.

Disposing of the GelPads

Used GelPads must never be disposed of in a fire but in accordance with your country's national laws governing the disposal of such items.

Caring For Your Belt

Your belt can be washed, but you must first remove the controller and GelPads and try to avoid immersing the holster in the water. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

Never machine wash your belt. Always hand wash in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.

Do not use bleach when washing the belt.

Do not dry clean your belt.

Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before using it again.

The belt should not be ironed.

Accessories

Under no circumstances should anything other than SLENDERTONE accessories be used with your SLENDERTONE CONNECT ABS9 product (Type 570). Any others may not be compatible with your product and could degrade the minimum safety levels. You can purchase all accessories from www.slendertone.com or by calling customer care.

SLENDERTONE CONNECT ABS9 Belt:

SLENDERTONE ABS GelPads:
- 1 large, square GelPad (Type 732)
- 2 small, oval GelPads (Type 733)

USB Cable: Type A to Micro B USB Charger

Technical Specifications

Product Type: 570

Intended use: Abdominal muscle stimulator

Classification:
- Internally powered equipment, Type BF applied parts.
- This product is intended for continuous operation. i.e. operation in normal use, for an unlimited period of time, without the specified limits of temperature being exceeded.
- This product is not suitable for use in an oxygen-rich environment.
- This product is not suitable for sterilisation.
- Protected against ingress of water, as per IP22.

Waveform: Symmetrical bi-phasic pulse waveform when measured into a resistive load.

Note:
- The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When a GelPad contact problem is detected, the signal ceases.

Environmental Specifications:

Operating Range:	Temperature: 5 to 40°C
	Humidity: 15 to 93 % RH (non condensing)
	Atmospheric Pressure: 70 to 106kPa
Transport & Storage Range:	Temperature: -25 to +70° C
	Humidity: 10 to 93% RH (non condensing)
	Atmospheric Pressure: 50-106kPa

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the controller. This is measured in hertz, which is indicated by Hz".

Output (RMSA) means the maximum output root mean square current for each channel.

Output (RMSV) means the maximum output root mean square voltage for each channel.

Description of the controller's symbols:

There are a number of technical markings on your controller. These can be explained as follows:

The product is manufactured for Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The controller contains 1 x 4.2V Li-Po battery.

This symbol means Attention, read the accompanying documents.

This symbol means type BF applied parts (belt & GelPads).

CE The CE mark applied indicates that this equipment complies with the requirements of the ROHS Directive (2011/65/EU) for the Restriction of Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment.
Hereby, BMR Ltd., declares that this Slendertone Connect is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. The declaration of conformity may be consulted at the address BMR Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

SN stands for serial number. Inside the box, on the back of the controller is the serial number specific to this product. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where 'T' denotes 2014, 'U' denotes 2015 etc.

At the end of the product lifecycle, do not throw this product or batteries into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

Product uses Bluetooth® Smart.

IP22: Ingress Protection Rating.
This symbol on the device means it is protected against access to hazardous parts with a finger and against vertically falling water drops when tilted up to 15 degrees.

VXX: Software version at shipping.

This symbol means that this device emits nonionising radiation. All devices and systems that include RF transmitters or that intentionally apply RF electromagnetic energy must have a label with this symbol.

FCC/IC transmitter declaration:
This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This device complies with Industry Canada license-exempt RSSs.

Rated Outputs / Voltage/Currents: Type 570

The electrical output of the SLENDERTONE CONNECT ABS9 depends on the parameter settings of the active NMES program. The program loaded at manufacture is described as “Essential Toning” and delivers the following output:

Parameter	500Ω	1KΩ
Waveform type Symmetric, biphasic, constant current controlled		
Peak Output Current (user adjustable)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Peak Output Voltage	0 - 38V	0 - 70 V
Output Frequency range	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Phase Duration	250 -300 µS	250 - 300 µS
DC Component	none	none

The SLENDERTONE CONNECT app allows you to select from range of other NMES programs, each having different parameter selections. The following table gives the limits of these parameters. All SLENDERTONE CONNECT ABS9 programs are within these limits.

Parameter	500Ω	1KΩ
Waveform type Symmetric, biphasic, constant current controlled		
Peak Output Current (user adjustable)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Peak Output Voltage	0 - 40V	0 - 70V
Output Frequency range	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Phase Duration	100µS - 400 µS	200µS - 400 µS
DC Component	none	none

The parameters of each program can be viewed on the app. The maximum power per channel into a 500**Ω** load is 180mW.

Battery Charging & Discharging

Your device is powered by a rechargeable battery. The battery can be charged and discharged hundreds of times, but it will eventually wear out. To ensure optimum battery performance you should use your device regularly e.g. perform one session a day, four days per week.

To conserve energy, disconnect the USB cable from the controller when the battery is fully charged.

Leaving the battery in hot or cold places, such as in a closed car in summer or winter conditions, may reduce the capacity and lifetime of the battery. A device with a hot or cold battery may cease working temporarily, even when the battery is full charged. Battery performance is particularly limited in temperatures below freezing. Do not dispose of batteries in a fire as they may explode. Batteries may also explode if damaged. Dispose of batteries according to local regulations. Please recycle when possible. Do not dispose as household waste.

Charging Specifications

When charging the battery, you must use a charger with the following outputs: **Output Voltage:** 5V DC nominal. **Output Current:** 0.5A (500mA) minimum. **Output Connector:** Micro-B USB Connector.

Expected Service Life

Controller: 2 years
Belt: 2 years
GelPads: 20-30 Sessions

Product Warranty (EU Only)

Should your unit develop a fault within two years of purchase, SLENDERTONE will undertake to replace or repair the unit or any parts found to be defective with no charge for labour or materials *, provided the unit:

- Has been used for its intended purpose and in the manner described in this user manual.
- Has not been connected to an unsuitable power source.
- Has not been subjected to misuse or neglect.
- Has not been modified or repaired by anyone other than an approved slendertone agent.

This guarantee complements existing national guarantee obligations and does not affect your statutory rights as a consumer.

* This excludes consumables (e.g. pads, belt, etc.) which are subject to normal wear and tear.

- US/Canada warranty details are available from www.slendertone.com or from customer care - info@slendertone.com.

EMC Information

This medical device complies to the IEC 60601-1-2:2007 standard for Electromagnetic Compatibility.
See tables 1, 2, 4 and 6 for compliance details.

Table 1 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Emissions		
The SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module should ensure that it is used in such an environment.		
Emissions Test	**Compliance**	**Electromagnetic Environment - Guidance**
RF emissions CISPR 11	Group 2	The SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module must emit electromagnetic energy in order to perform its intended function.
RF emissions CISPR 11	Class B	The SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module is suitable for use in all establishments, including domestic and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable	
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Complies	

Table 2 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity - for all equipment and systems			
The SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module should ensure that it is used in such an environment.			
Immunity Test	**IEC 60601 Test Level**	**Compliance Level**	**Electromagnetic Environment - Guidance**
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	± 6kV contact ± 8kV air	± 6kV contact ± 8kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%.
Power frequency (50/60Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.

Table 4 - Guidance and Manufacturer's Declaration - Electromagnetic Immunity - for equipment and systems that are not life-supporting

The SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module should ensure that it is used in such an environment.

Immunity Test	IEC 60601 Test Level	Compliance Level	Electromagnetic Environment - Guidance
Radiated RF IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz to 2.5 GHz	3 V/m	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. **Recommended separation distance** $d = [1.17] \sqrt{P}$ $d = [1.17] \sqrt{P}$…80MHz to 800 MHz $d = [2.33] \sqrt{P}$…800 MHz to 2.5GHz Where P is the maximum output power rating of the transmitter in Watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m). Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey [a], should be less than the compliance level in each frequency range [b]. Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:

NOTE 1 : At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.
NOTE 2 : These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

a Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/ cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module is used exceeds the applicable RF compliance level above, the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientating or relocating the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module.

b Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.

Table 6 - Recommended separation distances between portable and mobile RF communication equipment and the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing Bluetooth® Radio Module.

The SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the SLENDERTONE CONNECT ABS9 containing a Bluetooth® Radio Module as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.

Rated maximum output power of transmitter W	Separation distance according to frequency of transmitter m		
	150 KHz to 80 MHz	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2.5 GHz
	$d = 1.17 \sqrt{P}$	$d = 1.17 \sqrt{P}$	$d = 2.33 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.37	0.37	0.75
1	1.17	1.17	2.33
10	3.70	3.70	7.36
100	11.70	11.70	23.50

For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (w) according to the transmitter manufacturer.

NOTE 1: At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

NOTE 2: These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

EU Only

- Wireless communication equipment such as wireless home network devices, mobile phones (other than your own), cordless telephones, base stations and walkie-talkies of between 1W to 10W can affect this equipment and should be kept a distance of least 2.3 to 7.3 metres away from the device.

Bienvenue dans le monde de SLENDERTONE CONNECT ABS9

SLENDERTONE CONNECT ABS9 est un système innovant de tonification musculaire interactive. En associant la puissance du système de renforcement abdominal SLENDERTONE et la polyvalence de votre smartphone/tablette, ce produit révolutionne le concept du travail musculaire à domicile.

Téléchargez l'application SLENDERTONE CONNECT ABS9, complétez votre profil et enregistrez votre unité pour accéder à un expérience entièrement interactif. Vous y trouverez par exemple des programmes d'entraînement adaptés à vos besoins, des objectifs hebdomadaires et un outil de suivi qui vous incite à vous dépasser et même à défier d'autres utilisateurs, afin d'améliorer constamment vos résultats.

La ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9 est ergonomique et a été conçue pour que vous puissiez l'utiliser où vous voulez, quand vous voulez. Très fine et très discrète, elle peut être portée sous les vêtements et vous pouvez l'activer dès que vous le souhaitez : à la maison, en balade ou même au bureau.

Remarques :

- Vous pouvez démarrer et piloter une séance SLENDERTONE CONNECT ABS9 sans smartphone/tablette, en utilisant simplement les boutons situés à l'avant de l'unite.
- Pour obtenir un résultat optimal, nous recommandons de procéder à au moins quatre séances par semaine.

Important

Vérifiez la compatibilité

Avant de paramétrer votre ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9, assurez-vous que votre smartphone/tablette est compatible. SLENDERTONE CONNECT ABS9 utilise la technologie de réseau privé sans fil Bluetooth® Smart. Votre smartphone/tablette doit posséder cette fonction, faute de quoi il ne pourra pas être utilisé avec la ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Pour connaître les smartphone/tablettes compatibles avec le système SLENDERTONE CONNECT ABS9, consultez notre site Internet **www.slendertone.com/compatibility**

Controller vos sessions de tonification

Bien que généralement vous utilisez votre smartphone ou tablette pour contrôler vos séances de tonification, il peut y avoir des moments où votre dispositif est indisponible, par exemple, lorsque la batterie est à plat ou lorsque l'appareil est hors de portée. Pour vous assurer que vous puissiez toujours contrôler vos séances de tonification en toute sécurité, les boutons sur l'unité de contrôle vous permettent de régler l'intensité, de mettre l'appareil en pause ou de désactiver la stimulation. Ces contrôles intégrés ont la priorité sur les contrôles d'applications.

Indications, Contre-Indications, Avertissements et Précautions

Votre produit SLENDERTONE peut être utilisé par tout adulte en bonne santé. Cependant, comme pour toute activité physique, il convient de respecter certaines précautions, telles que mentionnées ci-dessous. Veuillez également lire attentivement le mode d'emploi avant toute utilisation. Certains des points ci-après concernent les femmes uniquement.

Indications :

La ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9 délivre une stimulation musculaire électrique transcutanée (NMES) via des électrodes placées sur la peau. Ce dispositif est réservé aux personnes en bonne santé qui souhaitent :

- Améliorer leur tonus musculaire abdominal.
- Renforcer leurs muscles abdominaux.
- Raffermir leur abdomen.

Contre-indications :

- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous êtes porteur d'un implant électronique (ex. : stimulateur ou défibrillateur cardiaque) ou si vous souffrez d'un quelconque problème cardiaque.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous portez un autre type d'implant abdominal. La sécurité de l'utilisation de stimulateurs musculaires électroniques sur des implants abdominaux n'a pas été établie.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif pendant la grossesse. La sécurité d'emploi des stimulateurs musculaires électriques pendant la grossesse n'a pas été établie.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous souffrez d'un cancer ou d'épilepsie, ou si vous faites l'objet d'un suivi médical pour des troubles cognitifs.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif à proximité (c'est-à-dire à moins d'un mètre) d'un équipement médical à ondes courtes ou à micro-ondes car cela peut perturber le fonctionnement de l'unité.
- Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si cela suppose de placer les électrodes sur des zones où sont par ailleurs administrés des médicaments, par exemple un traitement hormonal, que ce soit en injection ou en perfusion.
- Si vous utilisez ce dispositif alors que vous êtes en même temps relié(e) à un équipement chirurgical à haute fréquence, cela peut provoquer des brûlures à l'emplacement des électrodes et endommager l'unité.

Avertissements :

- Les effets à long terme de la stimulation électronique récurrente ne sont pas connus.
- Le produit ne doit pas être utilisé pendant le sommeil.

Veuillez respecter les délais suivants avant d'utiliser le système SLENDERTONE CONNECT ABS9 :

- Au moins six semaines après un accouchement (et après avis médical).
- Au moins trois mois après une césarienne (et après avis médical).
- Un mois après la pose d'un dispositif intra-utérin (stérilet).
- Après la fin de règles abondantes.

Lorsque vous appliquez les électrodes et la ceinture, veuillez respecter les consignes suivantes :

- Placez les électrodes et la ceinture UNIQUEMENT sur l'abdomen, comme indiqué dans ce mode d'emploi.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur la tête, les yeux, la bouche, le cou (notamment au niveau du sinus carotidien), le thorax, le haut du dos ou d'une manière pouvant atteindre le cœur.
- L'application de stimulation sur ou près du thorax peut accroître le risque de fibrillation cardiaque.
- Évitez d'appliquer la stimulation sur ou à proximité de lésions cancéreuses.
- Évitez d'appliquer la stimulation sur des cicatrices récentes, une peau lésée ou irritée, une zone infectée ou présentant de l'acné, en cas de thrombose ou d'autres problèmes vasculaires (ex. : varices), ou sur des régions du corps où la sensibilité est réduite.
- Évitez les zones ayant subi une blessure ou dont l'amplitude de mouvement est restreinte (ex. : fractures ou entorses).
- Évitez de positionner les électrodes directement sur des implants métalliques.

Précautions:

Veuillez lire les informations suivantes avant d'utiliser le système SLENDERTONE CONNECT ABS9 :

- SLENDERTONE CONNECT ABS9 ne doit pas être utilisé dans l'eau ou dans un environnement humide, notamment la baignoire, la douche, le spa ou la piscine.
- Il convient d'agir avec précaution dans les cas suivants:
  - en cas de risque d'hémorragie après un traumatisme aigu ou une fracture;
  - après une intervention chirurgicale récente lorsque la stimulation électronique peut gêner le processus de cicatrisation;
  - sur des zones de peau où les sensations sont altérées.
- Votre produit SLENDERTONE n'est pas conçu pour une utilisation médicale, pour le traitement d'une maladie, ni pour obtenir une modification physique permanente.

Vous devez consulter votre médecin ou votre kinésithérapeute avant d'utiliser la ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9 dans les cas suivants :

- Vous souhaitez utiliser la ceinture alors que vous avez des problèmes de dos. Dans ce cas, vous devez limiter l'intensité de la stimulation.
- Vous souffrez d'une maladie ou d'une lésion grave, non mentionnée ici.
- Vous avez tendance à présenter des hémorragies internes, comme à la suite d'une blessure ou d'une fracture.
- Vous êtes diabétique et prenez de l'insuline.
- Vous souffrez de troubles musculaires ou articulaires.
- Vous utilisez le dispositif dans le cadre d'un programme de rééducation.

Si vous devez repositionner la ceinture ou les électrodes pendant une séance :

- Mettez systématiquement en pause le programme en cours, décrochez la ceinture et raccrochez-la après avoir remis en place les électrodes.

Contactez le service consommateur local (voir page 6) dans les cas suivants :

- Votre produit ne fonctionne pas correctement. Ne l'utilisez plus en attendant d'en savoir plus.
- Vous développez une irritation, une réaction cutanée, une hypersensibilité ou tout autre événement indésirable. Veuillez noter cependant qu'une rougeur cutanée peut apparaître sous les électrodes et perdurer quelque temps après une séance.

Remarque :

- Un traitement efficace ne doit provoquer aucune gêne excessive.

Important :

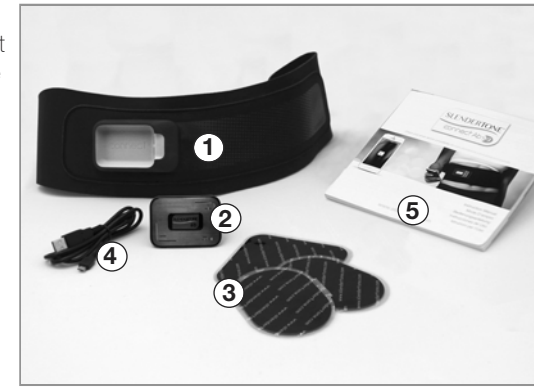
- Conserver le produit hors de portée des enfants.
- Les pastilles et les électrodes ne doivent pas entrer en contact avec d'autres objets.
- N'utilisez pas votre système SLENDERTONE CONNECT ABS9 en même temps qu'un autre dispositif qui envoie un courant électrique dans le corps (ex. : un autre stimulateur musculaire).
- Arrêtez d'utiliser la ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9 si vous éprouvez des étourdissements ou si vous vous évanouissez. Dans ce cas, consultez votre médecin.
- N'activez pas le système tant qu'il n'est pas correctement inséré dans la housse de la ceinture (à l'exception de l'appareillage)
- Ne touchez pas les électrodes ou les pastilles métalliques avec vos doigts lorsque l'unité est allumée.
- N'utilisez pas la ceinture lorsque vous conduisez, utilisez des machines ou roulez à vélo.
- Afin d'éviter tout risque d'étouffement, conservez les électrodes et les emballages hors de portée des enfants.
- Pour des raisons d'hygiène, la ceinture et les électrodes ne doivent être utilisés que par une seule personne. Ne prêtez pas votre ceinture ou vos électrodes.
- La stimulation musculaire ne doit pas provoquer un effort musculaire exagéré. Vous ne devez jamais aller au-delà de vos limites.
- Vous ne devez pas utiliser SLENDERTONE CONNECT ABS9 si vous portez un piercing sur ou dans le nombril. Enlevez votre piercing avant de débuter une séance.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité si les consignes et instructions fournies avec le produit ne sont pas respectées.
- Bien que ce dispositif soit conforme aux normes en vigueur pour la compatibilité électromagnétique, il est susceptible d'interférer avec des équipements particulièrement sensibles. Dans ce cas, vous devez éloigner la ceinture ou l'éteindre.
- Conserver le produit hors de portée des animaux familiers ou indésirables.

Réactions indésirables pouvant se produire :

- Quelques réactions cutanées isolées ont été signalées par des personnes utilisant des dispositifs de stimulation musculaire, notamment des allergies, un rougissement prolongé de la peau et l'apparition d'acné.
- En présence d'une réaction allergique persistant pendant plusieurs heures, vous devez arrêter d'utiliser le produit car il est probable que vous ne le supportez pas.
- Très rarement, des utilisateurs d'un dispositif de stimulation électrique ont signalé des étourdissements ou des évanouissements. Nous vous recommandons par conséquent d'utiliser le produit en position assise, le temps de vous habituer aux sensations qu'il provoque. Lors de la première utilisation, la stimulation musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de débuter avec une intensité de stimulation minimale afin de vous habituer à cette sensation, puis d'augmenter progressivement l'intensité de stimulation.

Note : Si, pour une raison ou une autre, vous vous interrogez sur la possibilité d'utiliser la ceinture SLENDERTONE, veuillez consulter un médecin au préalable.

Contenu du pack



1. Ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9 :
Ceinture ergonomique permettant de positionner correctement les électrodes conductrices. La ceinture convient aux tours de taille compris entre 61 et 107 cm. L'unité est reliée à la ceinture lorsque la stimulation est activée.

2. Unité SLENDERTONE CONNECT ABS9 :
L'unité génère des signaux qui, via les électrodes et la ceinture, sont transmis à vos muscles afin de les faire se contracter et se relâcher en rythme.

3. Électrodes adhésives :
Ces électrodes adhésives sont placées sur la ceinture avant d'activer la stimulation. Lorsque vous enroulez la ceinture autour de votre taille, ces électrodes doivent être en contact avec la peau afin que les signaux de stimulation soient transmis aux muscles.

4. Câble USB :
Branchez le câble USB à l'unité et à un chargeur USB ou à votre PC pour recharger la batterie. Il faut au minimum trois heures pour recharger entièrement la batterie.

5. Instructions :
Guide détaillé de configuration et d'utilisation de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Remarque : Application SLENDERTONE CONNECT ABS9 :
Vous devrez également télécharger l'application SLENDERTONE CONNECT ABS9 pour consulter et utiliser vos programmes d'entraînement personnels.

Besoin d'aide ?

Pour toute demande, ou si vous avez besoin d'aide pour configurer votre produit, veuillez contacter le service consommateur local ou envoyez-nous un e-mail :

France : 0810 34 74 50
International : +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.com

Unité SLENDERTONE CONNECT ABS9

L'unité est reliée à la ceinture et joue différents rôles dans le fonctionnement de votre système SLENDERTONE CONNECT ABS9. Certaines fonctions de la ceinture peuvent également être pilotées via l'application mobile.

1. Bouton marche/arrêt (⏸ ⏻) :
Appuyez sur ce bouton pour allumer ou éteindre l'unité. Vous pouvez par ailleurs appuyer brièvementsur ce bouton pour mettre en pause la séance de tonification. Appuyez brièvementde nouveau pour relancer la stimulation. Vous pouvez également suspendre la séance à l'aide de l'application.
Remarque :
Le témoin lumineux sur le bouton marche/arrêt joue différents rôles, décrits à la page 8.

2. Bouton d'augmentation de l'intensité (+) :
Pour accroître l'intensité de la stimulation, vous pouvez utiliser ce bouton ou la commande correspondante sur l'application. Notez toutefois que ce bouton prend le pas sur la commande de l'application.

3. Bouton de diminution de l'intensité (—) :
Pour diminuer l'intensité de la stimulation, vous pouvez utiliser ce bouton ou la commande correspondante sur l'application. Notez toutefois que ce bouton prend le pas sur la commande de l'application.

4. Témoin de stimulation (⎍) :
Ce témoin est ambre lorsque vos abdominaux sont stimulés. Il possède d'autres fonctions qui sont décrites à la page 8.

5. Témoin de batterie (▯) :
Ce témoin bicolore indique le niveau de charge restante de la batterie, selon le code détaillé à la page 8.
Remarque :
Si la batterie est complètement déchargée, le témoin lumineux peut ne pas s'allumer tout de suite lorsque vous mettez l'unité en charge.

Témoins de l’unité

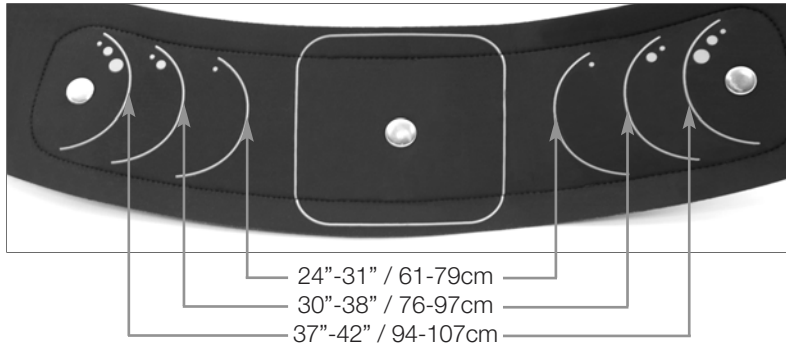
L’unité est dotée de trois témoins ayant différentes fonctions. Le tableau ci-dessous résume leur fonctionnement.

	Témoin de fonctionnement	Témoin de stimulation	Témoin de batterie
Fixe en permanence			Ambre = batterie en charge Vert = entièrement chargée
Allumé ou éteint en alternance	L'unité allumée	Allumé = contraction musculaire Éteint = phase de relâchement	
Clignotant lent	Programme en pause		Ambre = batterie faible
Clignotant rapide	Appariement Bluetooth®	Problème de contact avec les électrodes* Problème avec l’unité	
Clignotement de toutes les DEL en boucle	Mise à jour du logiciel de l'unité	Mise à jour du logiciel de l'unité	Mise à jour du logiciel de l'unité

* Cela signifie que la ceinture et les électrodes ne sont pas bien en contact ou que les électrodes n’adhèrent pas bien à votre peau (voir page 14).

Ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9

La ceinture convient aux tours de taille compris entre 61 et 107 cm. De chaque côté du carré central figurent 3 repères de taille. En fonction de votre tour de taille, vous pouvez ainsi identifier l’endroit où vous devez mettre en place les deux électrodes ovales. Par exemple, si vous avez la taille plutôt fine, les deux électrodes ovales doivent être positionnées dans les tracés les plus proches du carré central. Utilisez le guide des tailles ci-dessous pour repérer l’endroit où vous devez mettre en place les deux électrodes ovales.



Démarrer

Important :
Assurez-vous que votre smartphone/tablette intègre la fonction Bluetooth® Smart et qu'elle est activée. Pour connaître les dispositifs compatibles avec la fonction Bluetooth® Smart, consultez la page www.slendertone.com/compatibility.

1. Tout d'abord, vérifiez que votre appareil est connecté à Internet et lancez iTunes, puis recherchez l'application SLENDERTONE CONNECT ( ). Installez l'application et ouvrez-la.

2. Ensuite, activez la fonction Bluetooth® Smart dans les réglages de votre appareil (activez Bluetooth® Smart).

Charger la batterie

Fig. a

1. L'unité est livrée avec une batterie partiellement chargée. Cependant, lorsque vous déballez l'unité, nous vous recommandons de la charger entièrement, soit au minimum pendant 3 heures.

2. Pour charger la batterie, enlevez l'unité de la ceinture, branchez le câble USB à l'unité (Fig. a) d'un côté, et à un chargeur USB ou à votre ordinateur de l'autre. La batterie est entièrement chargée lorsque le témoin de batterie ( ) est vert. Lorsque le témoin de la batterie commence à clignoter en orange, il est temps de la recharger.

Remarque:
• Vérifiez que la prise de votre chargeur répond aux spécifications de la page 20.

Enregistrer le produit

Lorsque vous installez l'application, vous devez enregistrer votre produit afin de pouvoir bénéficier de toutes les fonctionnalités SLENDERTONE CONNECT ABS9. Votre unité fonctionne même si vous n'avez pas encore procédé à l'enregistrement car elle est préchargée avec le programme d'entraînement « Essentiel » de SLENDERTONE. Notez que vous ne pourrez pas piloter la ceinture depuis votre smartphone/tablette et vous n'aurez pas accès à l'ensemble des programmes, ni aux fonctions et à l'assistance Slendertone Connect Abs9 tant que vous n'aurez pas enregistré votre produit.

Au cours du processus d'enregistrement, vous devrez répondre à quelques questions sur votre activité et vos habitudes sportives. Ces données permettent au logiciel de vous proposer le programme d'exercices SLENDERTONE CONNECT ABS9 le mieux adapté à vos besoins. Vous pourrez ensuite définir vos propres objectifs hebdomadaires, passer d'un programme à l'autre et suivre vos progrès au fil du temps.

Apparier l'unité et le smartphone ou la tablette

Important :
Vous devez apparier votre unité avec votre smartphone/tablette avant de la inséré dans la housse de la ceinture.

Vérifiez que votre unité est allumée, puis lancez l'application et suivez les étapes requises pour le paramétrage. Suivez les instructions à l'écran pour apparier votre smartphone/tablette avec votre unité.
Remarques :

- Normalement, votre unité et votre smartphone/tablette doivent alors se connecter automatiquement dès lors qu'ils sont allumés et que la fonction Bluetooth® est activée.
- Si l'appariement échoue, votre smartphone/tablette vous en informe et vous devez reprendre la procédure.

Positionner les électrodes

1. Placez la ceinture sur une surface plane, les 3 pastilles métalliques étant sur le dessus.

2. Sortez les trois électrodes adhésives de leur emballage. Vous avez devant vous une grande électrode carrée et deux électrodes ovales plus petites. Sur une face, les électrodes présentent un motif quadrillé, tandis que l'autre face est complètement noire.

3. Enlevez les protections situées sur la **face quadrillée** de l'électrode carrée (Fig. b) et collez-la, **face quadrillée** vers le bas, sur le carré bleu de manière à recouvrir la pastille métallique située au milieu (Fig. c). Appuyez fermement sur les bords de l'électrode pour la faire adhérer à la ceinture.

4. Enlevez ensuite les protections situées sur la **face quadrillée** des deux électrodes ovales et placez-les, **face quadrillée** vers le bas, sur chaque tracé latéral (Fig. d), à l'emplacement qui correspond le mieux à votre tour de taille (voir page 8). Appuyez fermement sur les bords des électrodes pour les faire adhérer à la ceinture.

Important :

- Assurez-vous que les trois pastilles métalliques sont **entièrement** recouvertes par les électrodes.
- Vous devez utiliser uniquement des électrodes SLENDERTONE avec votre produit SLENDERTONE CONNECT ABS9.

5. Alignez les contacteurs de l'unité et ceux situés dans la housse de la ceinture, placez l'unité au-dessus de la housse et appuyez légèrement sur les deux côtés (Fig. e) jusqu'à ce qu'elle s'insère dans son logement. Vérifiez que l'unité est entièrement encliquetée.

Fig. b

Fig. c

Fig. d

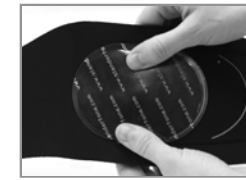
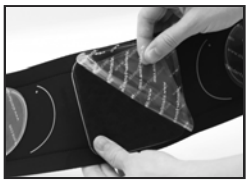


Fig. e

Lancer un programme d'entraînement abdominal

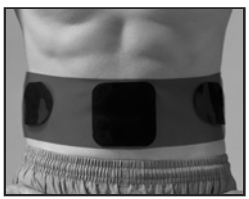
1. Retirez les protections situées sur la **face noire** des électrodes (Fig. f). Ne jetez pas ces protections car vous devrez les remettre en place sur les électrodes à la fin de votre séance.

Fig. f



2. Positionnez l'électrode carrée sur votre nombril et étirez la ceinture autour de votre taille jusqu'à ce que les électrodes ovales soient placées entre votre hanche et vos côtes, à gauche comme à droite (Fig. g). Les électrodes contiennent du gel, ce qui peut vous procurer une sensation de froid lorsque vous les collez sur votre peau. Attachez la ceinture et appuyez fermement sur chaque électrode pour la faire adhérer à la peau. Vous devez serrer la ceinture mais sans que cela ne vous gêne.

Fig. g



3. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour allumer l'unité (Fig. h) et lancez l'application sur votre smartphone/tablette.

4. Sélectionnez « Lancer le programme » et augmentez progressivement l'intensité en faisant glisser le curseur à l'écran Vous pouvez également augmenter l'intensité à l'aide du bouton correspondant sur l'unité (+). Le curseur vous indique le niveau d'intensité sélectionné. Dans un premier temps, vous devez ressentir une légère sensation de picotement. Puis, à mesure que vous augmentez l'intensité, vous devriez commencer à ressentir une contraction douce et confortable de vos abdominaux.

Fig. h

Si possible, augmentez l'intensité de la stimulation au fil de la séance. Vous sentez alors que les muscles se contractent de plus en plus à mesure que la stimulation s'intensifie. N'oubliez pas que plus vos muscles travaillent, meilleurs seront les résultats mais vous devez diminuer l'intensité si vous ressentez la moindre gêne. L'intensité de la stimulation est mesurée sur une échelle allant de 0 à 100. Pour augmenter ou diminuer plus rapidement l'intensité, faites glisser votre doigt sur le curseur de l'application. Vous pouvez également presser et maintenir enfoncé le bouton d'augmentation de l'intensité (+) ou le bouton de diminution de l'intensité (—) sur l'unité.

Mettre en pause une séance

Si vous souhaitez mettre en pause une séance en cours, appuyez sur Pause à l'écran (⏸ Fig. x). Appuyez de nouveau sur Pause pour relancer la stimulation. Vous pouvez également suspendre puis relancer la séance en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt de l'unité. À tout moment au cours d'une séance, vous pouvez éteindre votre unité en appuyant sur le bouton marche/arrêt pendant deux secondes.

À l'issue de votre séance d'entraînement, votre dispositif SLENDERTONE CONNECT ABS9 s'arrête automatiquement et l'unité émet une tonalité indiquant que la séance s'est achevée correctement. Enlevez avec précaution la ceinture et remettez les protections sur la **face noire** des électrodes. L'unité et les électrodes peuvent rester en place d'une séance à l'autre.

Foire aux questions

Puis-je utiliser l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 pour réaliser des exercices après un accouchement ?

- Oui mais vous devez attendre au minimum six semaines après la naissance pour l'utiliser et vous **devez** consulter un médecin au préalable.
- Si vous avez subi une césarienne au cours des trois derniers mois, demandez l'accord de votre médecin avant d'utiliser la ceinture.

La stimulation me gêne. Que puis-je faire ?

- Assurez-vous que les électrodes sont correctement positionnées et qu'elles sont bien en contact avec votre peau (voir page 11). Éteignez votre unité et repositionnez la ceinture si nécessaire.
- Vous pouvez également étaler quelques gouttes d'eau sur la face noire des électrodes. Cela peut améliorer votre sensation lors de la stimulation mais prenez garde à ne pas mouiller l'unité. Veillez auparavant à ÉTEINDRE l'unité.
- Assurez-vous que les pastilles métalliques sont entièrement recouvertes par les électrodes.

Ma peau est rouge après une séance. Est-ce normal ?

- Un rougissement temporaire de la peau sous les électrodes est normal après une séance de tonification. Cela est dû entre autres à l'augmentation de l'afflux sanguin et doit s'estomper après quelques instants. Tout comme lorsque vous portez des vêtements serrés, la ceinture en elle-même peut laisser une marque sur la peau, qui doit également disparaître rapidement.
- Si les rougeurs vous semblent très marquées ou persistent pendant plus de 30 minutes, vérifiez l'état de vos électrodes. Lorsqu'elles sont sèches, les électrodes peuvent provoquer une gêne lors de la stimulation et une irritation cutanée. Dans de rares cas, une réaction allergique aux électrodes ou une hypersensibilité au courant de stimulation peut survenir. Veuillez contacter le service consommateur SLENDERTONE pour en savoir plus.

L'unité ne s'allume pas. Que dois-je faire ?

- Si le témoin de fonctionnement ne s'allume pas et si l'unité ne réagit pas lorsque vous appuyez sur le bouton marche/arrêt, il est probable que la batterie soit complètement déchargée. Enlevez l'unité de la ceinture, branchez le câble USB et chargez-la pendant au moins 3 heures. Quelques minutes après avoir mis l'unité en charge, vous devriez voir s'allumer le témoin de batterie en orange.
- Si le problème persiste après avoir tenté de charger la batterie, contactez le service consommateur SLENDERTONE pour obtenir de l'aide car il sera peut-être nécessaire de remplacer l'unité.

Comment puis-je savoir s'il est temps de remplacer mes électrodes ?

- Au fil du temps, des cellules mortes s'accumulent sur les électrodes et ces dernières doivent alors être remplacées car la stimulation perd en efficacité et peut devenir désagréable.
- Il se peut que vous ressentiez une diminution de la stimulation même lorsque la batterie est complètement chargée. Cela signifie généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées. Pour vous en assurer, vous pouvez tout d'abord repositionner la ceinture pour vérifier le bon positionnement des électrodes. Si la stimulation est toujours faible ou désagréable, vous devez vous procurer de nouvelles électrodes.

- Vous pouvez commander de nouvelles électrodes sur le site www.slendertone.com ou auprès du service consommateur.

L'utilisation du produit provoque-t-elle des courbatures ?

- Comme avec toute activité physique, vous pouvez ressentir des courbatures après avoir utilisé la ceinture. Ceci est normal et doit s'estomper après un jour ou deux. Si vous avez des courbatures, diminuez l'intensité de la stimulation pendant quelques séances.

Je ressens un picotement dans les jambes au cours de la séance. Que dois-je faire ?

- Cela signifie que les électrodes sont placées sur vos hanches. Pour éviter cela, repositionnez les électrodes ovales en les déplaçant vers le haut et vers l'intérieur autour de votre taille (c'est-à-dire vers le milieu de votre ventre). N'oubliez pas de mettre le système SLENDERTONE CONNECT ABS9 en pause ou de l'arrêter avant de déplacer la ceinture ou les électrodes.

Je sens les muscles de ma taille qui travaillent mais pas ceux de mon ventre.

- Mettez en pause le programme et repositionnez l'électrode centrale légèrement plus bas sur votre ventre. Si cela ne change rien, déplacez les deux électrodes ovales et positionnez-les dans les tracés correspondant à la taille inférieure sur la ceinture (c'est-à-dire plus près de l'électrode centrale).

Je sens les muscles de mon ventre qui travaillent mais pas ceux de ma taille.

- Mettez en pause le programme et repositionnez l'électrode centrale légèrement plus haut sur votre ventre. Si cela ne change rien, déplacez les deux électrodes ovales et positionnez-les dans les tracés correspondant à la taille supérieure sur la ceinture (c'est-à-dire plus loin de l'électrode centrale).

Que se passe-t-il si la batterie de mon smartphone ou de ma tablette se décharge au cours d'une séance ?

- Aucune inquiétude, la séance se poursuit normalement. Dans ce cas, vous devez utiliser l'unité pour réguler l'intensité, mettre en pause ou arrêter la séance.

Comment puis-je savoir s'il est temps de remplacer la batterie de mon unité ?

- Nos batteries sont conçues pour durer des années. Cependant, si votre batterie donne des signes de faiblesse, vous ne devez essayer d'ouvrir votre unité pour la remplacer. Ces batteries ne sont pas remplaçables. Si l'appareil n'est plus sous garantie, vous pouvez acheter une nouvelle unité auprès de notre service client (info@slendertone.com).

Veuillez vous référer à la section Aide de l'application ou à la FAQ du site Internet pour plus d'informations et d'astuces concernant l'utilisation du produit.

Guide de dépannage

Ci-dessous figurent quelques éléments de dépannage mais vous trouverez un guide plus détaillé dans l'application.

Problème	Cause possible	Solution
L'unité est sous tension et le témoin de stimulation est allumé mais la stimulation ne fonctionne pas	Intensité trop faible	Augmentez l'intensité
L'unité ne se connecte pas à l'application	L'unité et l'application ne sont pas appariées	Voir page 10 pour les instructions d'appariement
Les contractions musculaires sont faibles alors que l'intensité est élevée	Batterie faible	Rechargez la batterie
	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Appuyez fermement sur les électrodes pour les faire adhérer à la peau
	Les électrodes ne couvrent pas les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes de sorte qu'elles recouvrent les pastilles métalliques
Sensation désagréable sous les électrodes pendant une séance OU problème de contact des électrodes	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Appuyez fermement sur les électrodes pour les faire adhérer à la peau.
	Les électrodes sont usées	Vous pouvez commander de nouvelles électrodes en contactant SLENDERTONE
	Les électrodes ne couvrent pas les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes de sorte qu'elles recouvrent les pastilles métalliques
	Les pastilles métalliques sont sales	Nettoyez les pastilles métalliques avec un chiffon sec et repositionnez les électrodes
Je ne vois pas la connexion Bluetooth® avec le système Connect sur mon smartphone ou ma tablette	Vous n'avez pas apparié l'unité et le smartphone ou la tablette correctement	Voir page 10 pour les instructions d'appariement
L'unité ne se charge pas	Le câble USB n'est peut-être pas relié à une source d'alimentation adaptée	Vérifiez que le chargeur USB utilisé convient
L'unité émet des bips et le témoin de stimulation clignote	Cela indique que la ceinture et les électrodes ne sont pas bien en contact ou que les électrodes n'adhèrent pas bien à votre peau	Éteignez l'unité, retirez la ceinture et vérifiez la position des électrodes et qu'elles recouvrent les pastilles métalliques.
	Problème avec l'unité	Éteignez-la et rallumez-la. Si le problème persiste, contactez SLENDERTONE
Un message d'erreur s'affiche sur l'application	Problème avec l'unité	Allez dans la section Aide de l'application pour obtenir de l'aide

Entretien du produit

L'unité ne doit jamais être mouillée et ne doit pas être exposée à la lumière du soleil de manière prolongée. De temps à autre, vous pouvez la nettoyer à l'aide d'un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. Évitez toute pénétration d'humidité dans votre unité. N'utilisez ni détergents, ni alcool, ni aérosols ni solvants pour nettoyer l'unité.

Dans le cadre de l'entretien classique, vous n'avez pas besoin d'accéder à l'intérieur de l'unité. La batterie n'est ni accessible ni remplaçable. En cas de problème avec la batterie, n'essayez pas d'ouvrir l'unité ; contactez le service consommateur SLENDERTONE.

Si votre unité est endommagée, ne l'utilisez plus et renvoyez-là à SLENDERTONE ou à votre distributeur local pour réparation ou remplacement. Toute opération ou réparation doit être effectuée par les techniciens qualifiés agréés par SLENDERTONE. Signalez tout fonctionnement ou événement étrange à SLENDERTONE ou à votre distributeur.

Entretien des électrodes

- La durée de vie et l'efficacité des électrodes sont fortement conditionnées par la manière dont vous les utilisez, les conservez et les entretenez. Elle dépendent par ailleurs du type de peau, de la durée et du nombre de séances, ainsi que de l'intensité et de la zone de stimulation.
- Les électrodes ne doivent être utilisés que par une seule personne.
- Vous devez utiliser la ceinture sur une peau propre et ne pas appliquer d'huile, de crème ou autres lotions.
- Veillez à manipuler les électrodes avec des mains propres. Dans la mesure du possible, évitez de toucher la face des électrodes en contact avec la peau lorsque vous manipulez la ceinture car vous risquez ainsi de déposer du sébum et des cellules de peau à la surface des électrodes.
- Après utilisation, remettez en place les protections sur la face noire des électrodes et rangez-les dans un endroit frais et sec.
- Les électrodes doivent être remplacées à intervalles réguliers car au fil du temps, des cellules mortes s'accumulent à leur surface et le matériau commence à sécher.
- Vous ne devez pas utiliser les électrodes si elles sont tordues.

Élimination des électrodes

Les électrodes usagées ne doivent jamais être brûlées mais mises au rebut conformément à la législation en vigueur concernant ce type de déchets.

Entretien de la ceinture

Vous pouvez nettoyer votre ceinture mais vous devez d'abord enlever l'unité et les électrodes et éviter d'immerger la housse. Respectez les instructions d'entretien figurant sur l'étiquette.

Ne jamais laver la ceinture en machine. Toujours laver à la main dans de l'eau tiède. Le lavage en machine pourrait endommager le revêtement interne. Même en lavant à la main, vous devez prendre des précautions et ne jamais tordre la ceinture pour l'essorer.

Ne pas nettoyer la ceinture à l'eau de Javel.

Ne pas nettoyer à sec la ceinture.

Ne pas mettre la ceinture au sèche-linge. Laisser sécher à plat. Ne pas placer sur un élément chauffant (tel un radiateur) car la ceinture contient des pièces en plastique. Vérifier que la ceinture est parfaitement sèche avant de l'utiliser à nouveau.

Ne pas repasser la ceinture.

Accessoires

Vous ne devez jamais utiliser des accessoires autres que les produits SLENDERTONE avec votre SLENDERTONE CONNECT ABS9 (type 570). Les produits d'autres fabricants ne sont pas forcément compatibles et pourraient nuire à la sécurité du dispositif. Tous les accessoires peuvent être commandés via l'application, sur le site www.slendertone.com ou auprès du service consommateur local.

Ceinture SLENDERTONE CONNECT ABS9:
Électrodes SLENDERTONE ABS :
- 1 grande électrode carrée (type 732)
- 2 petites électrodes ovales (type 733)

Câble USB : type A-micro B pour chargeur USB

Caractéristiques techniques

Type de produit : 570

Usage prévu : stimulation des muscles abdominaux

Classification :
- Équipement à alimentation interne, parties appliquées de type BF.
- Ce produit est destiné à fonctionner en continu dans le cadre d'un usage normal, pendant une durée illimitée, dans la plage de température spécifiée.
- Ce produit ne peut être utilisé dans un environnement à forte teneur en oxygène.
- Ce produit ne peut être stérilisé.
- Protection contre la pénétration d'eau.

Ondes : Impulsions biphasées symétriques mesurées sous charge de résistance.

Remarque :
- Le signal augmente progressivement jusqu'à l'intensité maximale au début de la phase de contraction et diminue progressivement pour revenir à zéro au début de la phase de relâchement. Lorsqu'un problème de contact avec l'électrode est détecté, le signal s'interrompt.

Spécifications environnementales :

Fonctionnement	Température : 5 à 40 °C
	Humidité : 15 à 93 % HR (sans condensation)
	Pression atmosphérique : 70 à 106 kPa
Transport et stockage	Température : -25 à +70 °C
	Humidité : 10 à 93 % HR (sans condensation)
	Pression atmosphérique : 50 à 106 kPa

La fréquence de sortie correspond au nombre d'impulsions par seconde envoyées par l'unité. Elle est mesurée en hertz (Hz).

L'intensité efficace de sortie désigne l'intensité efficace maximale pour chaque canal.

La tension efficace de sortie désigne la tension efficace maximale pour chaque canal.

Description des symboles figurant sur l'unité :
Votre unité comporte différentes mentions techniques. Voici leur signification :

Ce produit est fabriqué pour Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'unité contient une batterie 4,2 V Li-Po.

Ce symbole signifie Attention, veuillez lire la documentation fournie.

Ce symbole désigne les parties appliquées de type BF (ceinture et électrodes).

CE Le marquage CE indique que ce dispositif est conforme aux exigences de la directive ROHS (2011/65/UE), relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.
BMR Ltd. déclare par la présente que ce produit Slendertone Connect répond aux exigences essentielles et autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.. La déclaration de conformité peut être consultée à l'adresse BMR Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

SN signifie numéro de série. Au dos de l'unité figure le numéro de série propre au produit. La lettre qui précède les chiffres correspond à l'année de fabrication, à savoir T pour 2014, U pour 2015, etc.

Lorsque le produit arrive en fin de vie, il ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères mais déposé dans un point de collecte des équipements électroniques en vue de son recyclage.

Certains matériaux de ce produit seront réutilisés s'il passe par la filière du recyclage. En permettant de recycler certains éléments ou matériaux des produits en fin de vie, vous contribuez de manière significative à la protection de l'environnement. Veuillez contacter les organismes compétents dans votre région pour en savoir plus sur les points de collecte.

Les équipements électriques et électroniques usagés peuvent nuire à l'environnement. S'ils ne sont pas mis au rebut correctement, des composants toxiques peuvent se répandre dans l'air, l'eau ou le sol et constituer un risque pour la santé humaine.

Ce produit utilise la technologie Bluetooth® Smart.

IP22 : indice de protection décrivant le niveau d'étanchéité.
Ce symbole présent sur l'appareil signifie qu'il est protégé contre l'accès aux parties dangereuses avec les doigts et contre les chutes verticales de gouttes d'eau lorsqu'il est incliné jusqu'à 15 degrés.s.

VXX : version du logiciel fournie.

Ce symbole indique que l'appareil émet des radiations non ionisantes. Tous les appareils et systèmes qui incluent des émetteurs RF ou qui appliquent intentionnellement de l'énergie électromagnétique RF doivent porter une étiquette comportant ce symbole.

Certification FCC/IC concernant l'émetteur: Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes: (1) cet appareil n'est pas susceptible de provoquer d'interférences néfastes, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement non désiré. Cet appareil est conforme aux normes d'exemption de licence RSS d'Industrie Canada.

Puissance/tension/intensité de sortie : Type 570

L'électricité sortante du SLENDERTONE CONNECT ABS9 dépend des paramètres du programme actif NMES. Le programme chargé lors de la fabrication est décrit comme " Tonification Basic " et délivre les sorties suivantes

Paramètre	500Ω	1KΩ
Type d'ondes Symétrique, biphasique, courant constant contrôlé		
Pic de courant sortant (réglable par l'utilisateur)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Pic de voltage sortant	0 - 38V	0 - 70 V
Gamme de fréquence sortante	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Durée de phase	250 -300 µS	250 - 300 µS
Composant DC	aucun	aucun

L'application du SLENDERTONE CONNECT vous permet de choisir parmi divers autres programmes NMES ayant différentes sélections de paramètres et le tableau suivant donne les limites de ces paramètres. Tous les programmes du SLENDERTONE CONNECT ABS9 sont dans ces limites.

Paramètre	500Ω	1KΩ
Type d'ondes Symétrique, biphasique, courant constant contrôlé		
Pic de courant sortant (réglable par l'utilisateur)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Pic de voltage sortant	0 - 40V	0 - 70V
Gamme de fréquence sortante	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Durée de phase	100µS - 400 µS	200µS - 400 µS
Composant DC	aucun	aucun

Les paramètres de chaque programme peuvent être consultés sur l'application. La puissance maximale par canal dans une charge de 500**Ω** est 180 MW.

Charge et décharge de la batterie

Votre dispositif est alimenté par une batterie rechargeable. Elle peut se charger et se décharger des centaines de fois mais elle finit tout de même par s'user. Afin de garantir un fonctionnement optimal de la batterie, vous devez utiliser votre dispositif régulièrement, à raison par exemple d'une séance par jour, quatre jours par semaine.

Pour économiser l'énergie, débranchez le câble USB de l'unité lorsque la batterie est entièrement chargée.

Si vous laissez l'unité dans des endroits très froids ou très chauds, comme une voiture fermée en été ou en hiver, la capacité et la durée de vie de la batterie seront diminuées. Lorsque la batterie chauffe ou se refroidit exagérément, le dispositif est susceptible de mal fonctionner, même si la batterie est complètement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement affectées par les températures négatives. Ne pas jeter la batterie au feu car elle risque d'exploser. La batterie peut également exploser si elle est endommagée. Éliminer la batterie conformément aux réglementations locales. Recycler dans la mesure du possible. Ne pas jeter avec les ordures ménagères.

Spécifications de charge

Pour charger la batterie, veuillez utiliser un chargeur présentant les caractéristiques suivantes : Tension de sortie : 5 V CC nominal. Intensité de sortie : 0,5 A (500 mA) au minimum. Connecteur de sortie : prise USB micro B.

Durée de vie attendue

Unité : 2 ans
Ceinture : 2 ans
Électrodes : 20-30 séances

Garantie Produit (Seulement UE)

Si votre télécommande souffre d'un défaut dans les deux ans suivant l'achat, SLENDERTONE s'engage à la remplacer ou à réparer les éléments défectueux sans aucun frais (heure de travail, matériel)* si et seulement si :

- La télécommande a été utilisée pour ce à quoi elle a été conçue et conformément aux consignes de ce manuel.
- La télécommande n'a pas été branchée à une source d'alimentation inappropriée.
- La télécommande n'a pas été mal utilisée ou négligée.
- La télécommande n'a pas été modifiée ou réparée par une personne autre qu'un agent slendertone agréé.

Cette garantie vient compléter les obligations de garantie nationale existantes et n'affecte en rien vos droits statutaires en tant que consommateur.

* Cette garantie exclut les consommables (électrodes, ceinture, etc.) lorsque ceux-ci sont sujets à une usure normale.

- Détails de la garantie pour l'État-Uni et Canada sont disponibles sur le site www.slendertone.com ou auprès du service consommateur - info@slendertone.com.

Informations sur la CEM

Ce dispositif médical est conforme à la norme CEI 60601-1-2:2007 relative à la compatibilité électromagnétique. Voir les tableaux 1, 2, 4 et 6 pour plus de détails.

Tableau 1 - Informations et déclaration du fabricant sur le rayonnement électromagnétique

L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenantun module radio Bluetooth® doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation.

Test d'émissions	Conformité	Informations sur l'environnement électromagnétique
Émissions RF CISPR 11	Groupe 2	L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® émet de l'énergie électromagnétique pour fonctionner selon son usage prévu.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® convient à tous les lieux, y compris aux logements et aux endroits raccordés directement au réseau public basse tension qui alimente les bâtiments à usage résidentiel.
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Sans objet	
Fluctuations de tension/papillotement CEI 61000-3-3	Conforme	

Tableau 2 - Informations et déclaration du fabricant sur l'immunité électromagnétique pour tous les équipements et systèmes

L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenantun module radio Bluetooth® doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation.

Test d'immunité	CEI 60601 Niveau de test	Niveau de conformité	Informations sur l'environnement électromagnétique
Décharge électrostatique CEI 61000-4-2	± 6 kV contact ± 8 kV air	± 6 kV contact ± 8 kV air	Le sol doit être en bois, en béton ou carrelé. S'il est recouvert de matière synthétique, l'humidité relative doit au moins atteindre 30 %.
Champ magnétique à fréquence industrielle (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques à fréquence industrielle doivent présenter les niveaux caractéristiques d'un environnement commercial ou hospitalier type.

Tableau 4 - Informations et déclaration du fabricant sur l'immunité électromagnétique pour les équipements et systèmes autres que ceux de maintien de la vie

L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenantun module radio Bluetooth® doit s'assurer du respect de ces conditions d'utilisation.

Test d'immunité	CEI 60601 Niveau de test	Niveau de conformité	Informations sur l'environnement électromagnétique
RF rayonnées CEI 61000-4-3	3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	3 V/m	Les équipements de communication RF portables et mobiles doivent en tous points rester séparés de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth®, y compris des câbles, de la distance calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. **Distance de séparation recommandée** $d = [1,17] \sqrt{P}$ $d = [1,17] \sqrt{P}$…80 MHz à 800 MHz $d = [2,33] \sqrt{P}$…800 MHz à 2,5 GHz Où P est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon les données du fabricant de l'émetteur et d la distance de séparation recommandée en mètres (m). Les intensités de champ d'émetteurs RF fixes déterminées par mesure électromagnétique sur le site [a], doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences [b]. Des interférences peuvent se produire près d'un équipement porteur du symbole suivant :

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la gamme de fréquences supérieure s'applique.
REMARQUE 2 : Ces directives ne s'appliquent pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

a Une estimation théorique précise des intensités de champ d'émetteurs fixes (stations de base pour radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et radios mobiles terrestres, radios amateur, stations radio AM et FM, stations télévisuelles, etc.) est impossible. Pour évaluer l'environnement électromagnétique produit par des émetteurs RF fixes, il convient de prévoir une mesure électromagnétique sur le site. Si l'intensité de champ mesurée au lieu d'utilisation de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® dépasse le niveau de conformité RF applicable, il convient d'observer l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® pour vérifier qu'il fonctionne normalement. En présence d'une anomalie de fonctionnement, il peut être nécessaire de réorienter l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® ou de le déplacer, par exemple.

b Dans la gamme de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ doivent être inférieures à 3 V/m.

Tableau 6 - Distances de séparation recommandées entre l'équipement de communication RF portable et mobile et l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth®.

L'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® est conçu pour être utilisé dans un environnement électromagnétique où les interférences RF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth® peut aider à prévenir des interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre l'équipement de communication RF portable/mobile (émetteurs) et l'appareil SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenant un module radio Bluetooth®, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale de cet équipement.

Puissance de sortie maximale nominale de l'émetteur (W)	Distance de séparation selon la fréquence de l'émetteur (m)		
	150 KHz à 80 MHz	80 MHz à 800 MHz	800 MHz à 2,5 GHz
	$d = 1{,}17\sqrt{P}$	$d = 1{,}17\sqrt{P}$	$d = 2{,}33\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,37	0,37	0,75
1	1,17	1,17	2,33
10	3,70	3,70	7,36
100	11,70	11,70	23,50

Pour les émetteurs présentant une puissance de sortie maximale non mentionnée ci-dessus, la distance d en mètres (m) peut être estimée avec l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, P étant la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) telle qu'indiquée par le fabricant de l'émetteur.

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance pour la gamme de fréquences supérieure s'applique.

REMARQUE 2 : Ces directives ne s'appliquent pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

Seulement UE

- Certains appareils de communication sans fil tels les boîtiers Internet sans fil, les téléphones mobiles (hormis le vôtre), les téléphones sans fil, les stations d'accueil et les talkie-walkies de 1 à 10 W peuvent perturber le fonctionnement de cet équipement et doivent demeurer à une distance comprise entre 2,3 et 7,3 mètres du dispositif.

Willkommen bei SLENDERTONE CONNECT ABS9

SLENDERTONE CONNECT ABS9 ist bahnbrechend in der interaktiven Trainingstechnolgie. Durch Kombination der Trainingsleistung des SLENDERTONE Bauchtrainingssystems mit der Vielseitigkeit Ihres Smartgeräts revolutioniert dieses Produkt das gesamte Konzept des Home-Muskeltrainings.

Laden Sie die SLENDERTONE CONNECT ABS9 App herunter, füllen Sie Ihr Profil aus und registrieren Sie Ihre Steuereinheit, um auf die vollständige interaktive Erfahrung zugreifen zu können. Sie erhalten hier einen empfohlenen Trainingsplan, der auf Ihre speziellen Anforderungen zugeschnitten ist, sowie wöchentlich zu erreichende Ziele und die Möglichkeit, sich selbst oder auch andere herauszufordern, Ihre Ergebnisse konstant zu verbessern.

SLENDERTONE CONNECT ABS9 wurde ergonomisch konzipiert, so dass Sie den Gürtel immer dann benutzen können, wenn sich eine Gelegenheit dazu bietet. Da das Gerät sehr flach und diskret ist, kann es unter der Kleidung getragen werden, und Sie können es fast zu jeder Zeit und an jedem Ort verwenden – wenn Sie sich zu Hause entspannen, einen Spaziergang machen, und sogar wenn Sie an Ihrem Schreibtisch bei der Arbeit sitzen.

Hinweise:

- Sie können eine SLENDERTONE CONNECT ABS9-Trainingssitzung ohne ein Smartgerät beginnen und durchführen, indem Sie die Tasten an der Vorderseite der Steuereinheit benutzen.
- Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, empfehlen wir mindestens vier Trainingssitzungen pro Woche.

Wichtig

Kompatibilität überprüfen

Bevor Sie Ihr SLENDERTONE CONNECT ABS9 einstellen sollten Sie überprüfen, ob Ihr Smartgerät mit diesem Gerät kompatibel ist. SLENDERTONE CONNECT ABS9 setzt die Bluetooth® Smart Wireless Personal Area Network (WPAN) Technologie ein. Ihr Smartgerät muss WPAN-fähig sein, anderenfalls kann es nicht zusammen mit dem SLENDERTONE CONNECT ABS9 eingesetzt werden.
Eine vollständige Liste der mit dem SLENDERTONE CONNECT ABS9 kompatiblen Smartgeräte finden Sie auf unserer Website. **www.slendertone.com/compatibility**

Überwachen Sie Ihre Trainingseinheiten

Im allgemeinen werden Sie Ihr Smartgerät benutzen um Ihre Trainingseinheiten zu überwachen, aber für den Fall, dass Ihr Gerät nicht betriebsbereit ist, zum Beispiel, wenn die Batterie nicht aufgeladen oder nicht in Reichweite ist, können Sie die Steuereinheit statt dessen anwenden. Hiermit können Sie dann die Einstellungen, wie z. B. Die Intensitätsstufen bedienen, die Sitzung anhalten oder beenden. Diese Einstellungen werden immer Vorrang vor den Einstellungen der App haben.

Anwendungsgebiete, Kontraindikationen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Ihr SLENDERTONE-Produkt ist für alle gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jeder körperlichen Aktivität muss auch hier bei der Verwendung mit Sorgfalt vorgegangen werden. Befolgen Sie also stets die nachfolgenden Punkte, und lesen Sie Ihr Benutzerhandbuch vor der Verwendung des Geräts sorgfältig durch. Einige der folgenden Punkte sind geschlechtsspezifisch.

Anwendungsgebiete:

SLENDERTONE CONNECT ABS9 ist für die transkutane elektrische Muskelstimulation (NMES) bei gesunden Erwachsenen bestimmt; hierfür werden Gelpads auf der Haut angebracht, um folgende Ergebnisse zu erzielen:

- Verbesserung des Bauchmuskeltonus.
- Stärkung der Bauchmuskulatur.
- Festerer und strafferer Bauch.

Kontraindikationen:

Das Gerät darf in folgenden Fällen nicht verwendet werden:

- Wenn Sie elektronische Implantate besitzen (z. B. Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an einer Herzkrankheit leiden.
- Wenn Sie eine andere Form eines Bauchimplantats haben. Die Sicherheit im Hinblick auf die Verwendung von elektronischen Muskelstimulatoren über Bauchimplantaten ist noch nicht untersucht worden.
- Wenn Sie schwanger sind. Die Sicherheit von elektrischen Muskelstimulatoren bei Verwendung in der Schwangerschaft wurde nicht belegt.
- Wenn Sie Krebs haben, unter Epilepsie leiden oder aufgrund einer kognitiven Störung unter medizinischer Beobachtung stehen.
- Wenn sich das Gerät in der Nähe (z. B. 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapiegeräten befindet, da dies zur Instabilität des Steuereinheitsausgangs führen kann.
- Wenn das Gerät beim Tragen Bereiche berührt, an denen Medikamente durch Injektionen verabreicht werden (kurzfristig oder langfristig), z. B. bei einer Hormonbehandlung.
- Der gleichzeitige Anschluss eines Patienten an hochfrequente Operationsgeräte kann zu Verbrennungen an der Anbringungsstelle der Gelpads und zur Beschädigung der Steuereinheit führen.

Warnhinweise:

- Die langfristigen Wirkungen der Anwendung der chronischen Elektrostimulation sind unbekannt.
- Das Produkt sollte nicht während des Schlafs verwendet werden.

Bitte warten Sie mit der Verwendung Ihres SLENDERTONE CONNECT ABS9:

- mindestens sechs Wochen nach einer Geburt (Sie müssen zuvor Ihren Arzt konsultieren).
- mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (Sie müssen zuvor Ihren Arzt konsultieren).
- einen Monat nach dem Einsetzen eines Intrauterinpessars (z. B. einer Spirale).
- bis die stärkeren Tage Ihrer Periode vorüber sind.

Denken Sie beim Anbringen der Gelpads und beim Anlegen des Gürtels stets an Folgendes:

- Positionieren Sie die Gelpads und den Gürtel AUSSCHLIESSLICH auf dem Bauch, wie in diesem Handbuch angegeben.
- Die Gelpads dürfen nicht auf dem Kopf, direkt über den Augen, über dem Mund, an der Vorderseite des Halses (insbesondere dem Karotissinus), auf dem Brustkorb und dem oberen Rücken, oder über dem Herz kreuzend angebracht werden.

- Das Anbringen von Gelpads in Thoraxnähe kann das Risiko für Herzflimmern erhöhen.
- Vermeiden Sie das Anbringen der Gelpads über oder in der Nähe von kanzerösen Läsionen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit frischen Narben, verletzten/entzündeten Hautpartien, infizierten oder akneanfälligen Bereichen sowie Bereichen mit Thrombose oder anderen Gefäßproblemen (z B. Krampfadern) oder anderen Körperteilen mit eingeschränkter Gefühlswahrnehmung.
- Vermeiden Sie verletzte Körperbereiche oder Körperteile mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit (z. B. bei Brüchen oder Verstauchungen).
- Bringen Sie die Gelpads nicht direkt über Metallimplantaten an.

Vorsichtsmaßnahmen:
Bitte lesen Sie diese Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie mit der Anwendung Ihres SLENDERTONE CONNECT ABS9 beginnen.
- Verwenden Sie das SLENDERTONE CONNECT ABS9-Produkt nicht in der Nähe von Wasser, einschließlich Badewanne, Dusche, Whirlpool oder Swimmingpool.
- Bei Folgendem muss mit Vorsicht vorgegangen werden:
  - Bei Blutungsneigung nach akutem Trauma oder einer Fraktur.
  - Nach vor kurzem durchgeführten Operationen, wenn durch die elektronische Stimulation der Heilungsprozess gestört werden könnte.
  - Über Hautbereichen, bei denen das normale Empfindungsvermögen fehlt.
- Ihr SLENDERTONE-Produkt ist weder für die medizinische Anwendung, noch für die Behandlung von Erkrankungen und auch nicht für irgendwelche dauerhaften körperlichen Veränderungen bestimmt.

Bitte holen Sie in folgenden Fällen die Zustimmung Ihres Arztes oder Physiotherapeuten ein, bevor Sie Ihr SLENDERTONE CONNECT ABS9 verwenden:
- Wenn Sie den Gürtel verwenden möchten und ein Rückenleiden haben. Achten Sie darüber hinaus darauf, dass ausschließlich niedrige Intensitätsstufen verwendet werden.
- Wenn Sie an einer schweren Krankheit oder Verletzung leiden, die nicht in diesem Handbuch erwähnt wird.
- Wenn Sie zu inneren Blutungen neigen, wie zum Beispiel nach einer Verletzung oder Fraktur.
- Wenn Sie Diabetiker sind und Insulin verabreicht bekommen.
- Wenn Sie an Muskel- oder Gelenkkrankheiten leiden.
- Wenn Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsprogramms verwenden.

Wenn Sie die Gelpads während einer Sitzung neu positionieren müssen, gehen Sie wie folgt vor:
- Unterbrechen Sie stets das momentan aktive Programm, lösen Sie den Gürtel, und ziehen Sie diesen wieder hinten an Ihrem Rücken fest, sobald die Position der Gelpads angepasst wurde.

Wenden Sie sich in folgenden Fällen an den Kundenservice vor Ort (siehe Seite 6):
- Wenn Ihr Produkt nicht richtig funktioniert. Verwenden Sie das Produkt nicht, solange das Problem nicht behoben ist.
- Wenn Sie Reizungen, Hautreaktionen, Überempfindlichkeit oder andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie jedoch, dass eine gewisse Rötung der Haut unter dem Gürtel während der Sitzung und kurze Zeit danach durchaus normal ist.

Hinweis:
- Ein effektives Training sollte keine übermäßigen Beschwerden herbeiführen.

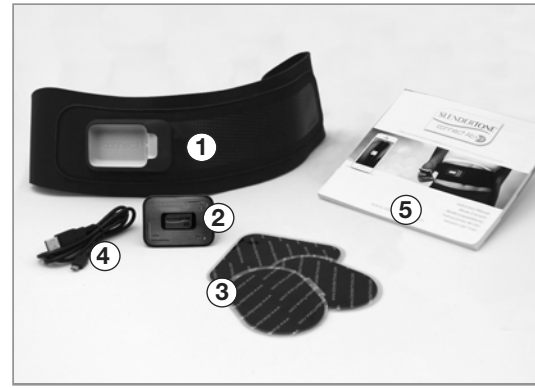
Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Stifte und Gelpads dürfen nicht mit anderen Objekten verbunden werden.
- Verwenden Sie Ihr SLENDERTONE CONNECT ABS9 niemals gleichzeitig mit anderen Geräten, die einen elektrischen Strom in den Körper senden (z. B. andere Muskelstimulatoren).
- Unterbrechen Sie die Anwendung, wenn Sie sich benommen fühlen oder befürchten, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Arzt.
- Schalten Sie das Gerät erst ein, wenn es korrekt in die Halterung am Gürtel eingesetzt ist (außer bei Pairing).
- Berühren Sie bei eingeschalteter Steuereinheit nicht die Gelpads oder Metallstifte mit den Fingern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen oder beim Fahrradfahren.
- Bewahren Sie die Gelpads und Verpackung außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um ein Erstickungsrisiko zu vermeiden.
- Aus Hygienegründen darf der Gürtel nur von einer Person verwendet werden. Verwenden Sie Ihren Gürtel nicht zusammen mit anderen Personen.
- Überanstrengen Sie sich bei der Muskelstimulation nicht. Das Training sollte stets mit einer für Sie angenehmen Intensität erfolgen.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht, wenn Sie ein Bauchnabelpiercing tragen. Entfernen Sie den Piercingschmuck vor Beginn einer Sitzung.
- SLENDERTONE übernimmt im Falle einer Nichtbeachtung der mit diesem Gerät mitgelieferten Richtlinien und Anweisungen keinerlei Haftung.
- Das Gerät entspricht zwar den EU-Vorschriften, dennoch kann es zu Interferenzen mit anderen, empfindlicheren Geräten kommen. Bringen Sie solche Geräte an einen anderen Ort oder schalten Sie sie aus.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Haustieren oder Schädlingen auf.

Mögliche Nebenwirkungen:
- Bei Personen, die Muskelstimulationsgeräte verwenden, sind vereinzelt isolierte Hautreaktionen aufgetreten, wie z. B. Allergien, länger anhaltende Rötung der Haut und Akne.
- Wenn die allergischen Reaktionen über mehrere Stunden anhalten, sollten Sie das Produkt nicht weiter verwenden, da es möglicherweise für Sie nicht geeignet ist.
- In sehr seltenen Fällen haben Erstanwender der elektronischen Muskelstimulation über Schwindelgefühl oder Ohnmacht berichtet. Wir empfehlen, das Produkt ausschließlich im Sitzen anzuwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Für Erstanwender kann die Muskelstimulation eine ungewohnte Empfindung sein. Wir empfehlen Ihnen, mit einer geringen Stimulationsintensität zu beginnen, um sich mit dem Gefühl vertraut zu machen, bevor Sie eine höhere Stimulationsintensität verwenden.

Hinweis: Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund nicht sicher sind, ob Sie den SLENDERTONE-Gürtel verwenden dürfen, fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.

Inhalt des SLENDERTONE CONNECT ABS9-Pakets

1. SLENDERTONE CONNECT ABS9-Gürtel:
Ergonomisch geschnittener Gürtel zur korrekten Positionierung der leitfähigen Gelpads. Der Gürtel ist für Taillenumfänge von 61–107 cm geeignet. Die Steuereinheit ist während des Gebrauchs mit dem Gürtel verbunden.



2. SLENDERTONE CONNECT ABS9-Steuereinheit:
Die Steuereinheit erzeugt Signale, die über den Gürtel und die Gelpads (Elektroden) an Ihre Muskeln geleitet werden und dazu führen, dass sich diese rhythmisch an- und entspannen.

3. Haft-Gelpads:
Diese Haft-Gelpads werden vor dem Gebrauch am Gürtel angebracht. Wenn Sie den Gürtel um die Taille legen, müssen die Gelpads Ihre Haut berühren, damit Signale an Ihre Muskeln gesendet werden können.

4. USB-Kabel:
Verbinden Sie das USB-Kabel mit der Steuereinheit und einem USB-Ladegerät oder Ihrem PC, um den Akku aufzuladen. Das vollständige Aufladen dauert mindestens 3 Stunden.

5. Anweisungen:
Eine detaillierte Anleitung für die Inbetriebnahme und Verwendung Ihres SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Hinweis: SLENDERTONE CONNECT ABS9 App:
Sie müssen ebenfalls die SLENDERTONE CONNECT ABS9 App herunterladen, wenn Sie auf Ihre persönlichen Trainingsprogramme zugreifen möchten.

Brauchen Sie Hilfe?

Wenn Sie Hilfe bei der Einrichtung Ihres Geräts benötigen oder andere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst vor Ort oder senden Sie uns eine E-Mail:

Deutschland: 0800 100 2832
International: +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.com

Die SLENDERTONE CONNECT ABS9 Steuereinheit

Die Steuereinheit wird am Gürtel angebracht; sie hat eine Reihe von Funktionen für den Betrieb Ihres SLENDERTONE CONNECT ABS9-Geräts. Einige dieser Funktionen können auch mithilfe der App ausgeführt werden.

1. Netztaste (⏸ ⏻):
Sie müssen diese Taste drücken, um die Steuereinheit ein- oder auszuschalten. Indem Sie kurz auf diese Taste drücken, können Sie das Training anhalten. Um mit der Sitzung fortzufahren, drücken Sie einfach erneut kurz die Netztaste. Sie können eine Sitzung auch mithilfe der App anhalten.
Hinweis:
Die Anzeige auf der Netztaste hat eine Reihe von Funktionen, die auf Seite 8 aufgeführt werden.

2. Erhöhen der Trainingsintensität (+):
Sie können die Intensität Ihrer Trainingssitzung mithilfe der App kontrollieren oder diese Taste verwenden, um die Stärke der Stimulation zu erhöhen. Mit dieser Taste wird die App-Kontrolle aufgehoben.

3. Verringern der Trainingsintensität (—):
Wie bei der Taste zum Erhöhen der Trainingsintensität können Sie die Intensität Ihrer Trainingssitzung mithilfe der App kontrollieren oder mithilfe dieser Taste die Trainingsintensität verringern. Mit dieser Taste wird die App-Kontrolle aufgehoben.

4. Stimulationsanzeige (⎍):
Diese Anzeige leuchtet orange, wenn Ihre Bauchmuskeln stimuliert werden. Sie hat auch andere Funktionen, die auf Seite 8 erklärt werden.

5. Akkuanzeige (▯):
Diese zweifarbige Anzeige gibt den verbleibenden Akkuladezustand in der auf Seite 8 angegebenen Reihenfolge an.
Hinweis:
Wenn der Akku vollkommen leer ist, leuchtet diese Anzeige möglicherweise für eine kurze Zeit überhaupt nicht, bis Sie mit dem Laden Ihrer Steuereinheit beginnen.

Steuereinheit-Anzeigen

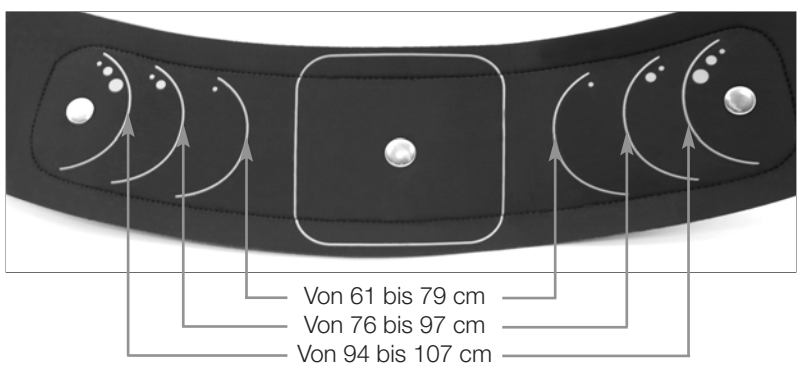
Die Steuereinheit hat 3 Anzeigen mit unterschiedlichen Funktionen. Diese werden hier beschrieben.

	Netzleuchte	Stimulationsanzeige	Akkuanzeige
Konstant Ein			Orange = Akku lädt Grün = Vollständig aufgeladen
Langsam Ein-Aus	Steuereinheit Ein	Ein = Muskelkontraktion Aus = Entspannungsphase	
Langsames Blinken	Programm angehalten		Orange = Akku schwach
Schnelles Blinken	Bluetooth® Pairing	Gelpad Kontaktfehler* Steuereinheit Fehler	
Anzeige aller LEDs im Wechsel	Aktualisierung der Steuereinheit-Software	Aktualisierung der Steuereinheit-Software	Aktualisierung der Steuereinheit-Software

*Dies weist auf einen schlechten Kontakt zwischen Gürtel und Gelpads, oder zwischen den Gelpads und Ihrer Haut hin (siehe Seite 14).

SLENDERTONE CONNECT ABS9-Gürtel

Der Gürtel ist für Taillenumfänge von 61 bis 107 cm geeignet. Auf jeder Seite des Vierecks in der Mitte des Gürtels befinden sich 3 Größenanzeigen. Diese geben die Positionen an, in denen Sie die 2 ovalen Gelpads entsprechend Ihres Taillenumfangs positionieren sollten. Wenn Sie zum Beispiel einen kleinen Taillenumfang haben, sollten die zwei ovalen Gelpads sich innerhalb des Bereichs befinden, der dem Viereck am nächsten ist. Verwenden Sie den nachstehenden Größenleitfaden, um herauszufinden, wo Sie die ovalen Gelpads für Ihren Taillenumfang positionieren müssen.



Erste Schritte

Wichtig:
Achten Sie darauf, dass Ihr Smartgerät Bluetooth®-fähig und eingeschaltet ist. Eine vollständige Liste der Bluetooth®-fähigen Smartgeräte finden Sie unter www.slendertone.com/compatibility.

1. Überprüfen Sie zuerst, ob Sie mit dem Internet verbunden sind, öffnen Sie dann iTunes und suchen Sie nach der „SLENDERTONE CONNECT"-App ( ). Laden Sie die App herunter und starten Sie sie.

2. In die Einstellungen Ihres Bluetooth®-Geräts schalten Sie dann die Bluetooth®-Funktion ein.

Aufladen des Akkus

1. Der Akku Ihrer Steuereinheit wird teilweise aufgeladen ausgeliefert. Wenn Sie die Steuereinheit auspacken, sollten Sie den Akku jedoch vollständig aufladen, dies dauert mindestens 3 Stunden.

2. Um den Akku aufzuladen, nehmen Sie die Steuereinheit vom Gürtel ab, verbinden das USB-Kabel mit der Steuereinheit (Abb. a) und einem USB-Ladegerät oder Ihrem PC. Der Akku ist vollständig aufgeladen, wenn die Akkuanzeige ( ) grün leichtet. Wenn die Akkuanzeige beginnt, orangefarben zu leuchten, muss der Akku wieder aufgeladen werden.

Fig. a

Hinweis:
• Achten Sie darauf, dass Ihr Ladegerät die auf Seite 20 genannten Anforderungen erfüllt.

Registrieren Sie Ihr Produkt

Sie sollten Ihr Gerät registrieren, wenn Sie die App herunterladen, um so den gesamten Funktionsumfang des SLENDERTONE CONNECT ABS9 von Anfang an nutzen zu können. Ihre Steuereinheit funktioniert auch vor der Registrierung - es ist mit dem SLENDERTONE „Grundtrainingsprogramm" voreingestellt und kann mithilfe der Steuereinheit verwendet werden. Es kann jedoch nicht über Ihr Smartgerät bedient werden und Sie haben erst Zugriff auf die vollständige Palette der Trainingsprogramme oder die vollständige Reihe der Funktionen und den Support von SLENDERTONE CONNECT ABS9, wenn Sie Ihr Gerät registriert haben.

Während des Registrierungsverfahrens werden Ihnen Fragen zu Ihrer Fitness und Ihren Trainings-gewohnheiten gestellt. Diese Daten werden verwendet, um Ihnen den für Sie am besten geeigneten SLENDERTONE CONNECT ABS9-Behandlungsplan anzubieten. Sie können sich dann selbst wöchentliche Ziele setzen, zwischen den Trainingsplänen hin- und herwechseln und im Laufe der Zeit Ihren Fortschritt nachverfolgen.

Pairing von Steuereinheit und Smartgerät

Wichtig:
Sie sollten Ihre Steuereinheit mit Ihrem Smartgerät verbinden („Pairing“), bevor sie in die Halterung am Gürtel eingesetzt ist.

Achten Sie darauf, dass die Steuereinheit eingeschaltet ist, öffnen Sie die App und schließen Sie das Einrichtungsverfahren ab. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Smartgerät mit Ihrer Steuereinheit zu „pairen“.
Hinweise:

- Ihre Steuereinheit und Ihr Smartgerät sollten sich jedes Mal automatisch verbinden, wenn beide eingeschaltet sind und Bluetooth®-Funktion aktiviert ist.
- Wenn das Pairing fehlschlägt, erhalten Sie von Ihrem Smartgerät eine Mitteilung und Sie sollten das vorstehende Verfahren wiederholen.

Anbringen der leitfähigen Gelpads

1. Legen Sie den Gürtel auf eine flache Oberfläche, so dass die drei silberfarbenen Stifte nach oben zeigen.
2. Nehmen Sie die drei Haft-Gelpads aus ihrer Verpackung. (Ein großes viereckiges Gelpad und 2 kleinere ovale Gelpads). Eine Seite der Gelpads weist ein Gittermuster auf, die andere Seite ist schwarz und glatt.
3. Entfernen Sie die Abdeckung von der **Gitterseite** des viereckigen Gelpads (Abb. b) und positionieren Sie die Gitterseite des Gelpads mit der Gitterseite innerhalb des blauen Vierecks, über den mittleren silberfarbenen Stift (Abb. c). Drücken Sie die Ränder des Gelpads fest gegen den Gürtel.
4. Entfernen Sie nun die Abdeckungen von der **Gitterseite** der beiden ovalen Gelpads und bringen Sie diese mit der Gitterseite nach unten auf den beiden Seiten des viereckigen Gelpads (Abb. d) in den für Ihren Taillenumfang am besten geeigneten Positionen an (siehe Seite 8). Drücken Sie die Ränder beider Gelpads fest gegen den Gürtel.

Wichtig:

- Achten Sie darauf, dass alle drei silberfarbenen Stifte **vollständig** von den Gelpads bedeckt sind.
- Sie dürfen mit Ihrem SLENDERTONE CONNECT ABS9-Produkt nur SLENDERTONE-Gelpads verwenden.

5. Richten Sie die Kontakte an der Steuereinheit mit denen der Gürtelhalterung aus und drücken Sie die Steuereinheit oben an der Halterung auf beiden Seiten (Abb. e) leicht herunter, bis sie mit einem Klicken in ihrer Position einrastet. Achten Sie darauf, dass die gesamte Steuerinhalt eingerastet ist.

Abb. b

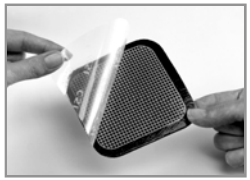


Abb. c

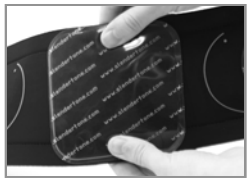


Abb. d

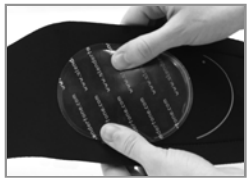
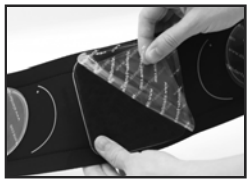


Abb. e

Durchführung eines Bauchtrainingsprogramms

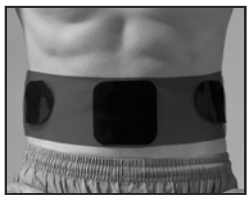
1. Entfernen Sie die Abdeckungen von der **schwarzen Seite** der Gelpads (Abb. f). Werfen Sie die Abdeckungen nicht weg, da Sie diese nach Abschluss Ihrer Trainingssitzung wieder auf den Gelpads anbringen müssen.

Abb. f



2. Legen Sie das viereckige Gelpad über Ihren Bauchnabel (Bauchtaste), und ziehen Sie die Gürtelenden so um Ihre Taille, dass sich die ovalen Gelpads auf beiden Seiten Ihres Körpers zwischen Ihren Hüftknochen und Ihren Rippen befinden (Abb. g). Die Gelpads bestehen größtenteils aus Wasser und können sich zunächst kühl anfühlen, wenn sie Ihre Haut berühren. Ziehen Sie den Gürtel fest und drücken Sie jedes Gelpad fest gegen Ihre Haut. Sie sollten den Gürtel stramm festziehen, aber nicht so eng, dass es unangenehm für Sie ist.

Abb. g



3. Drücken Sie zum Einschalten der Steuereinheit die Netztaste (Abb. h) und öffnen Sie die App auf Ihrem Smartgerät.

4. Wählen Sie „Programm starten“ und beginnen Sie, die Intensität zu erhöhen, indem Sie den Schieber auf dem Display bewegen. Sie können dies auch durch Drücken der Taste zum Erhöhen der Intensität (+) an der Steuereinheit selbst tun. Ihr Intensitätsgrad wird auf dem Schieber angegeben. Zunächst kann es ein wenig kribbeln. Wenn Sie die Intensität weiter erhöhen, geht das Kribbeln in eine spürbare, angenehme Muskelkontraktion über.

Abb. h

Erhöhen Sie möglichst während der Trainingssitzung immer mehr die Intensität. Sie werden spüren, wie die Muskelkontraktionen mit zunehmender Intensität stärker werden. Bedenken Sie: Je stärker Ihre Muskeln arbeiten müssen, desto bessere Ergebnisse werden Sie erzielen. Verringern Sie jedoch stets die Intensität, wenn Sie Unbehagen empfinden. Die Intensität Ihres Geräts reicht von 0 bis 100. Sie können die Intensität schneller erhöhen oder verringern, indem Sie Ihren Finger auf dem App-Schieber lassen, wenn Sie die Intensität erhöhen. Das gleiche erreichen Sie durch Drücken und Halten der Tasten zum Erhöhen der Intensität (+) oder zum Verringern der Intensität (—) auf der Steuereinheit selbst.

Anhalten einer Trainingssitzung

Wenn Sie eine Sitzung vorzeitig anhalten möchten, drücken Sie einfach „Pause“ auf dem Display (⏸). Drücken Sie nochmals auf die Pause-Taste, um mit der Trainingssitzung fortzufahren. Sie können die Sitzung auch anhalten und wieder fortsetzen, indem Sie kurz auf die Netztaste der Steuereinheit drücken. Sie können die Steuereinheit jederzeit während einer Trainingssitzung ausschalten, indem Sie die Netztaste zwei Sekunden lang gedrückt halten.

Am Ende der Trainingssitzung stoppt Ihr SLENDERTONE CONNECT ABS9 automatisch und die Steuereinheit gibt einen Ton für eine „erfolgreiche Trainingssitzung“ ab. Nehmen Sie den Gürtel vorsichtig ab und bringen Sie die Abdeckungen wieder auf der **schwarzen Seite** der Gelpads an. Die Steuereinheit und die Gelpads können zwischen den Sitzungen am Gürtel angebracht bleiben.

Häufig gestellte Fragen

Kann ich das SLENDERTONE CONNECT ABS9 für das Training nach einer Schwangerschaft verwenden?

- Ja, Sie müssen jedoch nach einer Geburt mindestens 6 Wochen warten, bevor Sie beginnen, das Gerät zu verwenden, und Sie **müssen** zuerst Ihren Arzt fragen.
- Wenn Sie in den letzten 3 Monaten einen Kaiserschnitt hatten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, bevor Sie den Gürtel verwenden.

Ich empfinde die Stimulation als unangenehm. Wie kann ich dies verbessern?

- Achten Sie darauf, dass die Gelpads korrekt positioniert sind und fest gegen Ihre Haut gedrückt werden (siehe Seite 11). Schalten Sie Ihre Steuereinheit aus und legen Sie den Gürtel ggf. nochmals neu an.
- Sie können auch die schwarze Oberfläche der Gelpads mit einigen Tropfen Wasser anfeuchten. Dies kann den Komfort der Muskelstimulation erhöhen. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf die Steuereinheit gelangt. Achten Sie darauf, dass die Steuereinheit AUSGESCHALTET ist, bevor Sie die Gelpads anfeuchten!
- Achten Sie darauf, dass die Metallstifte vollständig von den Gelpads bedeckt werden.

Meine Haut ist nach dem Training gerötet. Ist das ein Problem?

- Es ist normal, dass die Haut unter den Gelpads nach einer Trainingssitzung vorübergehend etwas gerötet ist. Dies ist zum Teil auf die stärkere Durchblutung der Haut zurückzuführen, und die Rötung sollte nach einer Weile abklingen. Wie bei eng anliegender Kleidung kann der Gürtel selbst vorübergehende Druckstellen hinterlassen, die auch schnell verschwinden sollten.
- Wenn die Rötung sehr stark ist oder länger als 30 Minuten anhält, prüfen Sie bitte den Zustand Ihrer Gelpads. Trockene Gelpads können während der Stimulation Hautbeschwerden bzw. eine Reizung hervorrufen. In seltenen Fällen kann es zu allergischen Hautreaktionen auf die Gelpads oder einer außergewöhnlichen Empfindlichkeit bezüglich des Stimulationsstroms kommen. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an den SLENDERTONE Kundendienst.

Das Gerät schaltet sich nicht ein. Was soll ich tun?

- Wenn die Netzlampe nicht leuchtet oder die Steuereinheit sich nicht einschaltet, wenn Sie die Netztaste drücken, ist der Akku höchstwahrscheinlich vollkommen leer. Nehmen Sie die Steuereinheit vom Gürtel ab, schließen Sie das USB-Kabel an und laden Sie Ihre Steuereinheit mindestens 3 Stunden lang auf. Die orangefarbene Akkuanzeige wird ein paar Minuten nach Beginn des Aufladens beginnen zu blinken.
- Wenn das Problem nach dem Aufladen fortbesteht, sollten Sie sich an den SLENDERTONE Kundendienst wenden, da es möglicherweise erforderlich ist, die Steuereinheit auszutauschen.

Woran erkenne ich, dass die Gelpads ausgetauscht werden müssen?

- Im Laufe der Zeit lagern sich Hautpartikel an den Gelpads an und die Gelpads müssen ersetzt werden, da das Training sonst weniger effektiv und angenehm ist.
- Unter Umständen stellen Sie fest, dass das Signal auch bei geladenem Akku schwächer wird. Dies deutet üblicherweise darauf hin, dass die Gelpads abgenutzt sind und bald ausgetauscht werden müssen. Überprüfen Sie zunächst den Sitz des Gürtels darauf, ob die Gelpads korrekt positioniert sind. Wenn das Signal weiterhin schwach oder unangenehm ist, sollten Sie neue Gelpads bestellen.

- Neue Gelpads sind online über www.slendertone.de oder über den Kundenservice erhältlich.

Bekomme ich vom Gerät Muskelkater?
- Wie bei jedem Training können Sie auch nach der Verwendung des Gürtels Muskelkater bekommen. Dies ist normal und der Muskelkater sollte nach ein oder zwei Tagen abklingen. Versuchen Sie, einige Tage lang mit niedrigerer Intensität zu trainieren, wenn Sie Muskelkater haben.

Während des Trainings spüre ich ein Kribbeln in meinen Beinen. Was soll ich tun?
- Dies ist ein Anzeichen dafür, dass die Gelpads auf Ihren Hüftknochen aufliegen. Sie können das Kribbeln verhindern, indem Sie die beiden ovalen Gelpads nach oben und weiter innen (d. h. zu Ihrer Körpermitte hin) versetzen. Denken Sie daran, Ihr SLENDERTONE CONNECT ABS9-Gerät anzuhalten oder auszuschalten, bevor Sie die Lage des Gürtels oder der Gelpads korrigieren.

Ich spüre, dass meine Taillenmuskulatur arbeitet, nicht aber meine Bauchmuskeln.
- Halten Sie das Programm an und positionieren Sie das mittlere Gelpad etwas weiter unten auf Ihrem Bauch. Wenn dies nicht hilft, sollten Sie die beiden ovalen Gelpads im Gürtel an eine Position für schlankere Personen bringen (d. h. näher zum mittleren Gelpad hin).

Ich spüre, dass meine Bauchmuskulatur arbeitet, nicht aber meine Taillenmuskeln.
- Halten Sie das Programm an und positionieren Sie das mittlere Gelpad etwas weiter oben auf Ihrem Bauch. Wenn dies nicht hilft, sollten Sie die beiden ovalen Gelpads im Gürtel an eine Position für fülligere Personen bringen (d. h. weiter vom mittleren Gelpad entfernt).

Was geschieht, wenn der Akku des Smartgeräts während einer Sitzung leer ist?
- Machen Sie sich keine Gedanken, die Sitzung wird normal weitergeführt. Sie können ganz einfach die Steuereinheit verwenden, um die Intensität zu regeln, oder die Trainingssitzung anzuhalten oder zu beenden.

Wie erkenne ich, wann der Akku meiner Steuereinheit ausgetauscht werden muss?
- Unsere Akkus sind so ausgelegt, dass sie jahrelang halten. Wenn Ihr Akku jedoch schwach wird, versuchen Sie bitte nicht, Ihre Steuereinheit zu öffnen und ihn auszutauschen. Diese Akkus sind nicht austauschbar. Wenn der Garantiezeitraum überschritten ist, können Sie von unserem Kundendienstteam eine neue Steuereinheit kaufen – info@slendertone.com.

Sehen Sie hierfür in den Hilfebereich der APP oder den FAQ-Abschnitt der Website.
Sie finden dort weitere Informationen und Tipps für die Verwendung des Produkts.

Fehlerbeseitigung

Dies ist eine Kurzanleitung zum Beheben von Problemen. Eine detailliertere Anleitung erhalten Sie über die App.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Gerät ist eingeschaltet und die Stimulationslampe leuchtet, aber es erfolgt keine Stimulation	Intensität ist zu niedrig	Intensität erhöhen
Gerät verbindet sich nicht mit der App	Gerät und App sind nicht gepaart	Siehe Seite 10 – Pairing-Anweisungen
Die Kontraktionen sind auch bei hoher Trainingsintensität nur schwach	Akku ist fast leer	Akku aufladen
	Schlechter Kontakt mit der Haut	Die Gelpads fest gegen die Haut drücken.
	Gelpads bedecken die Metallstifte nicht	Die Gelpads so anbringen, dass sie die Metallstifte bedecken
Unangenehmes Gefühl unter den Gelpads während einer Sitzung ODER Gelpad-Kontakt Fehlermeldung	Schlechter Kontakt mit der Haut	Die Gelpads fest gegen die Haut drücken
	Die Gelpads sind abgenutzt	Neue Gelpads können von SLENDERTONE bestellt werden
	Gelpads bedecken die Metallstifte nicht	Die Gelpads so anbringen, dass sie die Metallstifte bedecken.
	Die Metallstifte sind nicht sauber	Rückstände an den Metallstiften mit einem trockenen Tuch entfernen und die Gelpads austauschen
Ich kann die Bluetooth®-Verbindung auf meinem Smartgerät nicht sehen	Sie haben das Gerät mit dem Smartgerät nicht richtig gepaart	Siehe Seite 10 – Pairing-Anweisungen
Gerät lädt nicht	Das USB-Kabel ist möglicherweise nicht an eine geeignete Stromquelle angeschlossen	Überprüfen, ob der richtige USB-Ladegerättyp verwendet wird
Gerät gibt einen Warnton aus und die Stimulationsanzeige blinkt	Dies weist auf einen schlechten Kontakt zwischen Gürtel und Gelpads oder zwischen den Gelpads und Ihrer Haut hin	Schalten Sie das Gerät aus, nehmen Sie den Gürtel ab und prüfen Sie, ob die Gelpads korrekt positioniert sind und dass sie die Metallstifte bedecken.
	Gerätefehler	Gerät erneut aus- und einschalten. Wenden Sie sich an SLENDERTONE, wenn das Problem fortbesteht
In der App erscheint eine Fehlermeldung	Gerätefehler	Navigieren Sie in den Hilfebereich der App, um Hilfestellung zu erhalten

Pflege Ihres Geräts

Ihre Steuereinheit darf nicht nass werden und nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden. Reinigen Sie sie regelmäßig mit einem weichen, leicht mit Seifenwasser befeuchteten Tuch. Das Innere der Steuereinheit darf auf keinen Fall nass werden. Verwenden Sie für Ihre Steuereinheit weder Reinigungsmittel noch Alkohol, Sprühreiniger oder starke Lösungsmittel.

Zu Wartungszwecken ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich. Der Akku ist nicht zugänglich oder austauschbar. Versuchen Sie nicht, die Steuereinheit zu öffnen, wenn es ein Problem mit dem Akku gibt. Wenden Sie sich in diesem Fall an den SLENDERTONE Kundendienst.

Wenn Ihre Steuereinheit beschädigt ist, dürfen Sie sie nicht verwenden, sondern müssen sie zum Austausch oder zur Reparatur an Ihren Händler vor Ort zurückgeben. Reparaturen, Wartungsarbeiten und Modifikationen dürfen ausschließlich von qualifizierten Servicetechnikern ausgeführt werden, die dazu von SLENDERTONE autorisiert wurden. Bitte wenden Sie sich bei einem unvorhergesehenen Verhalten oder Ereignis an SLENDERTONE oder Ihren Händler.

Pflege Ihrer Gelpads

- Haltbarkeit und Effektivität der Gelpads hängen ganz von der richtigen Verwendung, Lagerung und Pflege ab. Bestimmte Hauttypen sowie Art, Dauer und Anzahl der Trainingssitzungen, die eingestellte Intensität und die stimulierte Körperregion können sich auch auf die Lebensdauer der Gelpads auswirken.
- Die Gelpads dürfen nur von einer Person verwendet werden.
- Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass Ihre Haut sauber und frei von Fetten, Cremes und anderen Lotionen ist.
- Fassen die Gelpads nur mit sauberen Händen an. Vermeiden Sie möglichst, die der Haut zugewandte Oberseite der Gelpads mit den Fingern zu berühren, wenn Sie den Gürtel anlegen oder abnehmen, da ansonsten Fett und Hautpartikel auf die Oberfläche der Gelpads gelangen können.
- Bringen Sie nach der Verwendung die Abdeckungen wieder auf der schwarzen Seite der Gelpads an, und bewahren Sie das Gerät bis zur nächsten Verwendung an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Die Gelpads müssen regelmäßig ersetzt werden, da die Oberfläche Hautpartikel aufnimmt und mit der Zeit austrocknet.
- Gelpads nicht verwenden, wenn sie beschädigt sind.

Entsorgen der Gelpads

Gebrauchte Gelpads dürfen niemals verbrannt werden, sondern müssen gemäß den in Ihrem Land geltenden Gesetzen zur Entsorgung derartiger Artikel entsorgt werden.

Pflege Ihres Gürtels

Ihr Gürtel kann gewaschen werden, zuvor müssen Sie jedoch die Steuereinheit und die Gelpads entfernen und das Eintauchen der Halterung ins Wasser vermeiden. Beachten Sie zum Waschen des Gürtels stets die Anweisungen auf dem Etikett.

Waschen Sie den Gürtel nicht in der Waschmaschine, sondern stets von Hand in lauwarmem Wasser. In der Waschmaschine kann die Verkabelung im Innern des Gürtels beschädigt werden. Auch bei der Handwäsche sollten Sie vorsichtig vorgehen und den Gürtel niemals zum Trocknen auswringen.

Verwenden Sie zum Waschen des Gürtels kein Bleichmittel.

Keine chemische Reinigung.

Trocknen Sie den Gürtel nicht im Wäschetrockner. Trocknen Sie den Gürtel, indem Sie ihn flach auslegen. Trocken Sie den Gürtel nicht über einem heißen Gegenstand (beispielsweise einer Heizung), da der Gürtel Teile aus Kunststoff enthält. Achten Sie darauf, dass der Gürtel vollständig getrocknet ist, bevor Sie ihn erneut verwenden.

Bügeln Sie den Gürtel

Zubehörteile

Unter keinen Umständen dürfen Sie mit Ihrem SLENDERTONE CONNECT ABS9-Gerät (Typ 570) anderes Zubehör als das von SLENDERTONE verwenden. Anderes Zubehör ist möglicherweise nicht mit Ihrem Gerät kompatibel und könnte die Sicherheit Ihres Geräts beeinträchtigen. Sie können sämtliches Zubehör über die App, über die Website www.slendertone.com oder über Ihren Kundendienst vor Ort beziehen.

SLENDERTONE CONNECT ABS9-Gürtel (570)

SLENDERTONE CONNECT ABS9-Gelpads:
- 1 großes, viereckiges Gelpad (Typ 732)
- 2 kleine, ovale Gelpads (Typ 733)

USB-Kabel: Typ A bis Mikro B USB-Ladegerät

Technische Daten

Gerätetyp: 570

Verwendungszweck: Bauchmuskelstimulator

Klassifizierung:
- Gerät mit interner Stromversorgung, Anwendungsteile Typ BF.
- Dieses Gerät ist für den kontinuierlichen Betrieb (d. h. Betrieb bei normaler Verwendung) für eine unbegrenzte Zeit bestimmt, wobei die angegebenen Temperaturgrenzwerte nicht überschritten werden dürfen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch in einer sauerstoffreichen Umgebung geeignet.
- Dieses Gerät ist nicht zum Sterilisieren geeignet
- Gegen das Eindringen von Wasser schützen

Wellenform: Symmetrische biphasische Impulswellenform bei Messung an einer ohmschen Last.

Hinweis:
- Das Signal nimmt allmählich bis zu einer Spitzenintensität zu Beginn der Kontraktionsphase zu und geht dann allmählich bis zum Start der Entspannungsphase wieder auf null zurück. Wenn ein Kontaktproblem mit dem Gelpad festgestellt wird, hört das Signal auf.

Umgebungsbedingungen:

Betriebsbereich:	Temperatur: 5 bis 40 °C
	Feuchtigkeit: 15 bis 93 % relative Luftfeuchtigkeit (nicht kondensierend)
	Luftdruck: 70 bis 106 kPa
Transport und Lagerung:	Temperatur: –25 bis +70 °C
	Feuchtigkeit: 10 bis 93 % relative Luftfeuchtigkeit (nicht kondensierend)
	Luftdruck: 50 bis 106 kPa

Die Ausgangsfrequenz gibt die Anzahl der Impulse pro Sekunde an, die durch das Produkt übertragen werden. Diese wird in Hertz (abgekürzt „Hz“) gemessen.

„Output (RMSA)“ entspricht dem maximalen Ausgangsstrom (Effektivwert) für jeden Kanal.

„Output (RMSV)“ entspricht der maximalen Ausgangsspannung (Effektivwert) für jeden Kanal.

Beschreibung der Symbole der Steuereinheit:
Auf Ihrer Steuereinheit befinden sich verschiedene technische Markierungen. Diese lassen sich wie folgt erläutern:

Das Gerät wird für Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irland, hergestellt.

Die Steuereinheit enthält 1 x 4,2 V Li-Po Akku.

Dieses Symbol bedeutet „Achtung, lesen Sie die Begleitdokumente“.

Dieses Symbol steht für Anwendungsteile vom Typ BF (Gürtel und Gelpads).

CE Die CE-Kennzeichnung weist darauf hin, dass das Gerät den Anforderungen der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten entspricht. BMR Ltd. erklärt hiermit, dass das Slendertone Connect den wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EG entspricht. Die Konformitätserklärung kann unter die Addresse BMR Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland eingesehen werden.

SN steht für Seriennummer. Die Seriennummer für dieses Gerät ist im Gehäuse auf der Rückseite der Steuereinheit angebracht. Der Buchstabe vor der Zahl gibt das Produktionsjahr an. „T“ steht dabei für 2014, „U“ für 2015 usw.

Nach der Produktlebensdauer dürfen das Gerät und die Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie es stattdessen zu einer Sammelstelle für das Recycling von Elektronikgeräten.

Einige Materialien des Produkts können wiederverwendet werden, wenn Sie das Gerät an einer Recyclingstelle abgeben. Durch die Wiederverwendung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenn Sie weitere Informationen zu Recyclingstellen in Ihrer Nähe benötigen, wenden Sie sich bitte an die örtlichen Behörden.

Alte Elektro- und Elektronikgeräte können die Umwelt möglicherweise belasten. Durch eine unsachgemäße Entsorgung können gefährliche Gifte in die Luft, in Gewässer bzw. in den Boden gelangen und so eine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Das Gerät verwendet Bluetooth® Smart.

IP22 : Schutzklassenklassifizierung.
Dieses Symbol auf dem Gerät bedeutet, dass es gegen Fremdeinwirkung durch Fingerdruck und Regen/Feuchtigkeit bzw. Tropfen auf dem Display bei einem Winkel von 15 Grad geschützt ist.

VXX : Softwareversion bei Versand.

Dieses Symbol bedeutet, dass das Gerät nicht-ionisierende Strahlung abgibt. Alle Geräte und Systeme, die HF-Sender enthalten oder gezielt elektromagnetische HF-Energie anwenden, müssen mit einem Etikett mit diesem Symbol versehen sein.

Erklärung für FCC/IC-Sender:
Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Vorschriften. Der Betrieb ist abhängig von den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Funkstörungen verursachen und (2) dieses Gerät muss empfangende Funkstörungen aufnehmen, einschließlich Störungen, die zu einem unerwünschten Betrieb führen können. Dieses Gerät entspricht der Industry Canada License – mit Ausnahme von RSSs.

Nennleistung – Spannung/Strom: Typ 570

Die elektronische Leistung des SLENDERTONE CONNECT ABS9 hängt von den Parameter Einstellungen des aktiven NMES Programmes ab. Das ab Werk gespeichterte Programm kann als “Basic Toning” bezeichnet werden und bringt folgende Leistung

Parameter	500Ω	1KΩ
Wellenform Symmetrisch, biphasisch, konstante Kontrolle des Stromflusses		
Maximale Stromstärke (Einstellbar durch den Anwender)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Maximale Voltzahl	0 - 38V	0 - 70 V
Frequenzstärke	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Phasenduration	250 -300 µS	250 - 300 µS
Gleichstromkomponente	Keine	Keine

Die SLENDERTONE CONNECT App ermöglicht es Ihnen verschiedene Varianten der NMES Programme auszuwählen. Die auswählbaren Parameter und deren Limit sind in der folgenden Tabelle beschrieben.

Parameter	500Ω	1KΩ
Wellenform Symmetrisch, biphasisch, konstante Kontrolle des Stromflusses		
Maximale Stromstärke (Einstellbar durch den Anwender)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Maximale Voltzahl	0 - 40V	0 - 70V
Frequenzstärke	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Phasenduration	100µS - 400 µS	200µS - 400 µS
Gleichstromkomponente	Keine	Keine

Die Parameter eines jeden Programmes kann man auf der App anzeigen. Die maximale Kraft pro Kanal in für 500Ω ist 180mW.

Aufladen und Entladen des Akkus

Ihr Gerät wird durch einen Akku (wiederaufladbare Batterie) mit Strom versorgt. Der Akku lässt sich mehrere hundertmal aufladen, bevor er das Ende seiner Lebensdauer erreicht. Für eine optimale Akkuleistung müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig nutzen, z. B. indem Sie mindestens eine Sitzung pro Tag an vier Tagen pro Woche ausführen.

Nehmen Sie das USB-Kabel von der Steuereinheit ab, wenn der Akku vollständig geladen ist. Sie sparen dadurch Energie.

Wenn Sie den Akku an besonders kalten oder warmen Orten liegen lassen, z. B. im Winter oder Sommer in einem geschlossenen Fahrzeug, kann dies die Leistung oder Lebensdauer des Akkus verringern. Wenn der Akku zu kalt oder zu warm ist, kann er das Gerät möglicherweise auch dann nicht mit Strom versorgen, wenn er vollständig geladen ist. Besonders bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ist die Leistung des Akkus stark eingeschränkt. Werfen Sie Akkus niemals ins Feuer, da sie darin explodieren können. Beschädigte Akkus können können auch plötzlich explodieren. Entsorgen Sie Akkus immer gemäß den örtlichen Vorschriften. Falls möglich, geben Sie Akkus an den dafür vorgesehenen Recycling Sammelstellen ab. Entsorgen Sie Akkus niemals über den normalen Hausmüll.

Angaben zum Aufladen

Beim Aufladen des Akkus müssen Sie ein Ladegerät mit den folgenden Ausgangsspannungen verwenden: **Ausgangsspannung:** 5 VDC Nennleistung **Ausgangsstrom:** Min. 0,5 A (500 mA) **Ausgangsanschluss:** Mikro-B USB-Anschluss

Erwartete Lebensdauer

Steuereinheit: 2 Jahre
Gürtel: 2 Jahre
Gelpads: 20–30 Trainingssitzungen

Produktgarantie (Nur im EG)

Wenn bei Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren ab dem Kaufdatum ein Fehler auftritt, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder etwaige defekte Teile kostenlos (d. h. ohne Arbeits- oder Materialkosten) auszutauschen oder zu reparieren*, sofern das Produkt die folgenden Bedingungen erfüllt:

- Es wurde nur für den vorgesehenen Zweck und auf die in diesem Handbuch beschriebene Art und Weise eingesetzt.
- Es wurde nicht an eine ungeeignete Spannungsquelle angeschlossen.
- Es wurde weder missbräuchlich verwendet noch nachlässig behandelt.
- Es wurde ausschließlich von einem zugelassenen slendertone Agenten modifiziert oder repariert.

Diese Garantie ergänzt die bestehenden nationalen Garantieverpflichtungen und wirkt sich nicht auf Ihre gesetzlich festgelegten Rechte als Verbraucher aus.

* Ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie Pads, Gürtel usw.), die einer normalen Abnutzung unterliegen.

- USA / Kanada Garantieangaben sind online über www.slendertone.de oder über den Kundenservice erhältlich - info@slendertone.com.

EMC -Informationen

Dieses Medizinprodukt entspricht der Norm IEC 60601-1-2:2007 für elektromagnetische Kompatibilität.
Einzelheiten zur Verträglichkeit siehe Tabellen 1, 2, 4 und 6.

Tabelle 1 – Leitlinien und Herstellererklärung – Elektromagnetische Emissionen

Das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit dem eingebauten Bluetooth® Funkmodul ist für die Anwendung in der nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden bzw. Benutzer des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul sollten darauf achten, dass das Gerät in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Emissionsprüfung	Konformität	Elektromagnetische Umgebung – Leitlinien
HF-Emissionen nach CISPR 11	Gruppe 2	Das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul muss elektromagnetische Energie abgeben, um seine beabsichtigte Funktion zu erfüllen.
HF-Emissionen nach CISPR 11	Klasse B	Das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul ist für den Gebrauch in allen Einrichtungen einschließlich Wohnbereichen und solchen bestimmt, die unmittelbar an ein öffentliches Versorgungsnetz angeschlossen sind, das auch Gebäude versorgt, die für Wohnzwecke genutzt werden.
Emissionen von Oberschwingungen nach IEC 61000-3-2	Nicht anwendbar	
Spannungsschwankungen/Flicker-Störemissionen IEC 61000-3-3	Entspricht den Bestimmungen	

Tabelle 2 – Leitlinien und Herstellererklärung – Elektromagnetische Störfestigkeit – für alle Geräte und Systeme.

Das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit dem eingebauten Bluetooth® Funkmodul ist für die Anwendung in der nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden bzw. Benutzer des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul sollten darauf achten, dass das Gerät in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Störfestigkeits-prüfung	IEC 60601 Teststufe	Konformitäts-stufe	Elektromagnetische Umgebung – Leitlinien
Elektrostatische Entladung (ESE) IEC 61000-4-2	± 6 kV Kontakt ± 8 kV Luft	± 6 kV Kontakt ± 8 kV Luft	Fußböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder mit Keramikfliesen versehen sein. Wenn der Fußboden mit synthetischem Material versehen ist, muss die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Netzfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Magnetfelder der Netzfrequenz sollten den typischen Werten entsprechen, wie sie in einer typischen Geschäfts- und Krankenhausumgebung vorzufinden sind.

Tabelle 4 – Leitlinien und Herstellererklärung – Elektromagnetische Störfestigkeit – für nicht lebensunterstützende Geräte und Systeme

Das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit dem eingebauten Bluetooth® Funkmodul ist für die Anwendung in der nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden bzw. Benutzer des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul sollten darauf achten, dass das Gerät in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Störfestigkeits-prüfung	IEC 60601 Teststufe	Konformitäts-stufe	Elektromagnetische Umgebung – Leitlinien
Gestrahlte Funkstörgrößen IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	3 V/m	Tragbare und mobile Funk-Kommunikationsgeräte müssen den empfohlenen Trennabstand zu allen Teilen des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul, einschließlich Kabel, einhalten. Der Abstand ergibt sich dabei aus einer senderfrequenzabhängigen Gleichung. **Empfohlener Trennabstand** $d = [1,17] \sqrt{P}$ $d = [1,17] \sqrt{P}$…80 MHz bis 800 MHz $d = [2,33] \sqrt{P}$…800 MHz bis 2,5 GHz wobei P die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß Herstellerdaten und d der empfohlene Trennungsabstand in Metern (m) ist. Die Feldstärken eines fest installierten Funksenders, die durch eine EMV-Prüfung vor Ort ermittelt wurden[a], sollten in jedem Frequenzbereich unterhalb des Konformitätsgrenzwerts liegen[b]. In der Nähe von Geräten, die mit folgendem Symbol gekennzeichnet sind, sind Störungen möglich:

HINWEIS 1 : Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der Abstand für den höheren Frequenzbereich.
HINWEIS 2 : Diese Richtlinien sind eventuell nicht in allen Situationen anwendbar. Die elektromagnetische Ausbreitung wird auch durch Absorption und Reflexion von Bauwerken, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

a Feldstärken von fest installierten Sendern, wie z. B. Basisstationen für Funktelefone (Handy/Schnurlos) sowie Funkgeräte, Amateurfunk und Kurz- und Langwellen-Radiosender und TV-Sender können theoretisch nicht genau abgeschätzt werden. Zur Beurteilung des elektromagnetischen Umfelds, das durch fest installierte Funksender erzeugt wird, sollte eine Prüfung vor Ort in Erwägung gezogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke am Verwendungsort des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul die oben aufgeführte anzuwendende Funk-Konformitätsstufe übersteigt, muss das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul beobachtet werden, um einen normalen Betrieb sicherzustellen. Bei abnormer Funktion sind entsprechende zusätzliche Maßnahmen zu treffen, wie z. B. eine Neuausrichtung des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul oder Wahl eines anderen Aufstellplatzes.

b Über dem Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollten die Feldstärken unter 3 V/m liegen.

Tabelle 6 – Empfohlene Trennabstände zwischen tragbaren und mobilen Funk-Kommunikationsgeräten und dem SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul.

Das SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul ist für die Anwendung in der nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt, in der Funk-Störstrahlungen unter Kontrolle gehalten werden. Kunden bzw. Benutzer des SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul können zur Vermeidung elektromagnetischer Störungen beitragen, indem sie den Mindestabstand zwischen den tragbaren Kommunikationsgeräten oder mobilen Funkgeräten (Sender) und dem SLENDERTONE CONNECT ABS9 mit Bluetooth® Funkmodul entsprechend den unten aufgeführten Empfehlungen einhalten. Diese Empfehlungen beruhen auf der maximalen Leistung dieser Kommunikationsgeräte.

Maximale Nennleistung des Senders W	Erforderlicher Trennungsabstand gemäß der Frequenz des Senders m		
	150 kHz bis 80 MHz	80 MHz bis 800 MHz	800 MHz bis 2,5 GHz
	$d = 1{,}17\sqrt{P}$	$d = 1{,}17\sqrt{P}$	$d = 2{,}33\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,37	0,37	0,75
1	1,17	1,17	2,33
10	3,70	3,70	7,36
100	11,70	11,70	23,50

Bei Sendern mit einer oben nicht aufgeführten maximalen Nennleistung kann der empfohlene Abstand d in Metern (m) durch die der Senderfrequenz entsprechenden Formel geschätzt werden, wobei P die vom Hersteller angegebene maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) ist.

HINWEIS 1 : Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der Abstand für den höheren Frequenzbereich.

HINWEIS 2 : Diese Richtlinien sind eventuell nicht in allen Situationen anwendbar. Die elektromagnetische Ausbreitung wird auch durch Absorption und Reflexion von Bauwerken, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

Nur im EG

- Drahtlose Kommunikationsgeräte wie kabellose Heimnetzwerke, Mobiltelefone, kabellose Telefone, Basisstationen und Funkgeräte von 1 W bis 10 W können die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen und sollten mindestens 2,30 bis 7,30 m entfernt sein.

Le presentamos el SLENDERTONE CONNECT ABS9

El SLENDERTONE CONNECT ABS9 es una novedosa tecnología de tonificación interactiva. Este producto, que combina el poder tonificante del sistema de entrenamiento abdominal de SLENDERTONE con la versatilidad de su dispositivo inteligente, revoluciona por completo el concepto de tonificación sin salir de casa.

Descargue la aplicación de SLENDERTONE CONNECT ABS9, complete los detalles de su perfil y registre su unidad de control para acceder al experiencia interactivo completo. Aquí, encontrará el régimen de entrenamiento recomendado, diseñado especialmente para satisfacer sus necesidades, los objetivos semanales y la oportunidad de retarse a sí mismo e incluso a los demás para mejorar continuamente sus resultados.

El SLENDERTONE CONNECT ABS9 ofrece un diseño ergonómico pensado para poder utilizarlo en cualquier momento. Gracias a su diseño fino y discreto, puede colocarse debajo de la ropa y utilizarse en cualquier momento y lugar: mientras se relaja en casa, mientras pasea e incluso en su escritorio de trabajo.

Notas:
- Puede iniciar y manejar el SLENDERTONE CONNECT ABS9 sin necesidad de disponer de un dispositivo inteligente al utilizar los botones situados en la parte delantera de la unidad de control.
- Para obtener los mejores resultados, le recomendamos que realice un mínimo de cuatro sesiones de entrenamiento por semana.

Importante

Comprobación de compatibilidad

Antes de configurar el SLENDERTONE CONNECT ABS9, debe asegurarse de que su dispositivo inteligente es compatible con el mismo El SLENDERTONE CONNECT ABS9 utiliza la tecnología de red de área personal inalámbrica Bluetooth® Smart. Su dispositivo inteligente debe incluir esta función ya que, de lo contrario, no funcionará con el SLENDERTONE CONNECT ABS9.
Para consultar la lista completa de dispositivos inteligentes compatibles con el dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, visite nuestra página web: **www.slendertone.com/compatibility**

Control de la sesión de tonificación

Aunque generalmente se utiliza el dispositivo inteligente para controlar su sesión de tonificación, puede haber momentos en que su dispositivo inteligente no esté disponible, por ejemplo, cuando la batería esté descargada o cuando esté fuera del campo receptivo. Para asegurarse de que todavía se puede controlar de forma segura la sesión de tonificación, los botones del mando le permiten ajustar la intensidad, ponerlo en pausa o apagarlo. Estos controles integrados tienen prioridad sobre los controles de la aplicación.

Indicaciones, Contraindicaciones, Advertencias y Precauciones

Este producto de SLENDERTONE es apto para cualquier adulto sano. No obstante, al igual que ocurre con otros tipos de entrenamiento, es necesario prestar atención durante su uso. Siga las siguientes instrucciones y lea atentamente el manual de usuario antes de utilizarlo. Algunas de las siguientes instrucciones son específicas para un sexo.

Indicaciones de uso:

El uso del SLENDERTONE CONNECT ABS9 se reserva a aquellas personas sanas que deseen recibir una estimulación muscular eléctrica transcutánea (NMES) mediante electrodos de gel en contacto con la piel con las siguientes finalidades:

- Mejorar el tono muscular del abdomen.
- Fortalecer los músculos abdominales.
- Desarrollar un abdomen más firme.

Contraindicaciones:

- No apto para personas con implantes electrónicos (p. ej., marcapasos o desfibriladores) o que sufran problemas cardíacos.
- No apto para personas con lleva cualquier otro tipo de implante abdominal. No se ha comprobado la seguridad del uso de los electroestimuladores musculares sobre los implantes abdominales.
- No apto para mujeres embarazadas. No se ha determinado la seguridad de los estimuladores musculares eléctricos durante el embarazo.
- No apto para personas que sufran cáncer o epilepsia, o que se encuentren bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.
- No usar cerca (1 m) de equipos de tratamiento por ondas cortas o microondas, puesto que pueden alterar el resultado de la unidad de control.
- No usar en caso de que el dispositivo deba colocarse en zonas donde se administran inyecciones de medicamentos o fármacos (a corto o largo plazo), como tratamientos hormonales.
- Si un paciente se conecta simultáneamente a un equipo quirúrgico de alta frecuencia, los electrodos de gel pueden provocar quemaduras y es posible que se dañe la unidad de control.

Advertencias:

- No se conocen los efectos a largo plazo de la electroestimulación crónica.
- El producto no debe utilizarse al dormir.

Para utilizar el SLENDERTONE CONNECT ABS9, espere:

- Al menos seis semanas después de dar a luz (consúltelo primero con su médico).
- Al menos tres meses después de una cesárea (consúltelo primero con su médico).
- Un mes después de la implantación de cualquier dispositivo anticonceptivo intrauterino (DIU).
- Hasta que hayan finalizado los días más intensos del periodo.

Durante la colocación del cinturón y de los electrodos de gel, recuerde que:

- Debe colocar el cinturón y los electrodos de gel ÚNICAMENTE sobre el abdomen, tal y como se indica en el presente manual.
- La estimulación no debe aplicarse en la cabeza, los ojos, la boca o la parte delantera del cuello (especialmente sobre el seno carotídeo) y los electrodos de gel no deben colocarse sobre el pecho, sobre la parte superior de la espalda ni sobre el corazón.
- No aplique la estimulación en o cerca el tórax, es posible que se incremente el riesgo de fibrilación cardíaca.
- No aplique la estimulación sobre lesiones cancerosas ni en sus proximidades.
- Evite cicatrices recientes, zonas con la piel herida o inflamada, áreas de infección o susceptibles de acné, trombosis u otros problemas vasculares (p. ej., varices), o cualquier otra parte del cuerpo de sensibilidad limitada.
- Evite áreas con lesiones o de movimiento restringido (p. ej., fracturas o esguinces).
- No coloque los electrodos de gel directamente sobre implantes metálicos.

Precauciones:

Lea estas precauciones antes de utilizar el producto SLENDERTONE CONNECT ABS9.

- No utilice el SLENDERTONE CONNECT ABS9 en el agua o cerca de ella, incluyendo bañeras, duchas, jacuzzis o piscinas.
- Deben extremarse las precauciones en los siguientes casos:
  - Existe una tendencia a sufrir hemorragias como consecuencia de traumatismos agudos o fracturas.
  - Después de una intervención quirúrgica, ya que la electroestimulación puede alterar el proceso de recuperación.
  - Sobre áreas de la piel con una sensibilidad inferior a la normal.
- Este producto de SLENDERTONE no está indicado para su uso médico, para el tratamiento de enfermedades ni para cambios físicos permanentes.

Debe recibir el permiso de su médico o fisioterapeuta antes de utilizar el SLENDERTONE CONNECT ABS9 si:

- Desea utilizar el cinturón, pero sufre problemas de espalda. También debe asegurarse de que la intensidad se mantiene a un nivel bajo.
- Sufre alguna enfermedad o lesión de gravedad no mencionada en la presente guía.
- Presenta tendencia a sufrir hemorragias internas, por ejemplo después de una lesión o fractura.
- Recibe insulina para la diabetes.
- Sufre dolores musculares o articulares.
- Utiliza el dispositivo como parte de un programa de rehabilitación.

Para cambiar la posición del cinturón o de los electrodos de gel durante una sesión:

- Pause siempre el programa que se esté ejecutando, desabróchese el cinturón y, a continuación, abrócheselo de nuevo en la espalda después de ajustar los electrodos de gel.

Nota:

- Un ejercicio efectivo no debería resultar incómodo.

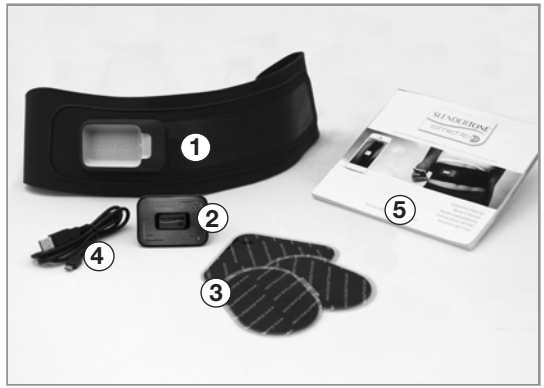
Llame a la línea de atención local (consulte la página 6) en caso de que:
- Su producto no funcione correctamente. Mientras tanto, no lo utilice.
- Sufra algún tipo de irritación, reacción cutánea o hipersensibilidad, o cualquier otra reacción adversa. No obstante, tenga en cuenta que puede detectarse un ligero enrojecimiento en la piel debajo de los electrodos de gel durante la sesión y durante algún tiempo después de la misma.

Importante:
- Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.
- Los conectores y los electrodos de gel no deben conectarse a otros objetos.
- No utilice el SLENDERTONE CONNECT ABS9 al mismo tiempo que otro dispositivo que pueda transferir corriente eléctrica al cuerpo (p. ej., otro estimulador muscular).
- Interrumpa el uso del dispositivo si sufre mareos o desmayos. Si esto ocurre, consúltelo con su médico.
- No encienda la unidad hasta que se haya insertado correctamente en la funda del cinturón (excepto cuando estén emparejados).
- No toque los electrodos de gel ni los conectores metálicos con los dedos mientras la unidad de control esté encendida.
- No utilice el dispositivo mientras conduzca, manipule maquinaria o monte en bicicleta.
- Mantenga los electrodos de gel y el envase fuera del alcance de los niños para evitar el riesgo de asfixia.
- Por motivos de higiene, el uso del cinturón y de los electrodos de gel se reserva a una sola persona. No comparta su cinturón ni sus electrodos de gel con nadie.
- No realice un esfuerzo excesivo durante la utilización de la estimulación muscular. Los ejercicios no deben superar su nivel de confort.
- No utilice el dispositivo si tiene un pendiente en el ombligo. Quítese el pendiente antes de iniciar la sesión.
- SLENDERTONE no aceptará ninguna responsabilidad si no se respetan las directrices e instrucciones que acompañan a este producto.
- A pesar de que cumple los requisitos de compatibilidad electromagnética correspondientes, este dispositivo puede interferir en equipos más sensibles, por lo que se recomienda apartarlos o apagarlos.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de mascotas o insectos.

Posibles reacciones adversas:
- Se ha registrado una pequeña cantidad de reacciones cutáneas aisladas en las personas que utilizan dispositivos de estimulación muscular, como alergias cutáneas, rojeces prolongadas y acné.
- Si las reacciones alérgicas perduran durante horas, interrumpa el uso del producto, ya que es posible que no sea adecuado para usted.
- En ocasiones excepcionales, los usuarios que utilizan electroestimuladores musculares por primera vez sufren mareos o desmayos. Le recomendamos que utilice el producto sentado hasta que se acostumbre a la sensación. Para aquellos que la utilizan por primera vez, la estimulación muscular puede producir una sensación extraña. Nuestra recomendación es comenzar con un nivel de intensidad de estimulación bajo hasta familiarizarse con la sensación antes de proceder con intensidades más elevadas.

Nota: Si tiene alguna duda sobre la utilización del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 por cualquier motivo, hable con el médico antes de usarlo.

Contenido



1. Cinturón SLENDERTONE CONNECT ABS9:
Cinturón de diseño ergonómico que permite colocar los electrodos de gel conductores correctamente. El cinturón es apto para cinturas de entre 61 y 107 cm. La unidad de control se conecta al cinturón durante el uso.

2. Unidad de control SLENDERTONE CONNECT ABS9:
La unidad de control genera señales que se envían, a través del cinturón y de los electrodos de gel, a los músculos para contraerlos y relajarlos rítmicamente.

3. Electrodos de gel adhesivos:
Estos electrodos de gel adhesivos se colocan en el cinturón antes del uso. Cuando se coloca el cinturón alrededor de la cintura, los electrodos de gel deben estar en contacto con la piel, de forma que pueda enviarse la estimulación a los músculos.

4. Cable USB:
Conecte el cable USB a la unidad de control y a cualquier cargador USB o a su ordenador para cargar la batería. Tardará un mínimo de 3 horas en recuperar la carga completa.

5. Instrucciones:
Guía detallada para configurar y utilizar el SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Nota sobre la aplicación de SLENDERTONE CONNECT ABS9:
También deberá descargar la aplicación de SLENDERTONE CONNECT ABS9 para acceder a sus programas de tonificación personal y ejecutarlos.

¿Necesita ayuda?

Si necesita ayuda para configurar su producto o tiene alguna otra duda, llame a la línea de atención local o envíenos un correo electrónico:

España: 900 994 467
Internacional: +353 94 902 9936
Correo electrónico: info@slendertone.com
www.slendertone.com

Unidad de control SLENDERTONE CONNECT ABS9

La unidad de control se conecta al cinturón y ofrece una amplia gama de funciones para el funcionamiento del producto SLENDERTONE CONNECT ABS9. Algunas de las funciones también se pueden controlar desde la aplicación.

1. Botón de encendido (⏸ ⏻):
Debe pulsar este botón para encender y apagar la unidad de control. También puede pausar una sesión de tonificación si presiona brevemente este botón. Para reanudar la sesión, solo tiene que pulsarlo brevemente de nuevo. También puede pausar la sesión desde la aplicación.
Nota:
El indicador en el botón de encendido tiene diferentes funciones, las cuales se detallan en la página 8.

2. Botón de aumento de la intensidad (+):
Además de controlar la intensidad de la sesión de tonificación desde la aplicación, puede usar este botón para incrementar la intensidad de la estimulación. Este botón prevalecerá sobre el control de la aplicación.

3. Botón de descenso de la intensidad (—):
Al igual que ocurre con el botón de aumento de la intensidad, además de controlar la intensidad de la sesión de tonificación desde la aplicación, puede usar este botón para reducir la intensidad de la estimulación. Este botón prevalecerá sobre el control de la aplicación.

4. Indicador de estimulación (⎍):
Este indicador se iluminará en ámbar cuando se estén estimulando los músculos abdominales. Cumple además otras funciones, que se detallan en la página 8.

5. Indicador de batería (▯):
Este indicador bicolor indica la cantidad de carga restante en la batería de acuerdo con la secuencia indicada en la página 8.
Nota:
Si la batería se encuentra completamente descargada, es posible que no se ilumine el indicador hasta que no se haya cargado la unidad de control durante un breve periodo de tiempo.

Indicadores de la unidad de control

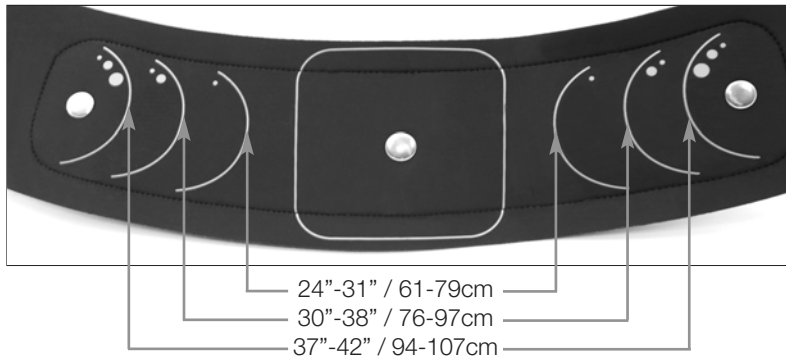
La unidad de control dispone de 3 indicadores con diferentes funciones, detalladas a continuación.

	Indicador de encendido	Indicador de estimulación	Indicador de batería
Encendido			Ámbar = cargando batería Verde = cargado
Encendido y apagado lento	Unidad de control encendida	Encendido = contracción muscular Apagado = fase de relajación	
Parpadeo lento	Programa pausado		Ámbar = batería baja
Parpadeo rápido	Emparejamiento de Bluetooth®	Error de contacto de los electrodos de gel* Error de la unidad de control	
Alterna en todos los LED	Actualización del software de la unidad de control	Actualización del software de la unidad de control	Actualización del software de la unidad de control

* Indica un mal contacto entre el cinturón y los electrodos de gel o entre los electrodos de gel y la piel (consulte la página 14).

Cinturón SLENDERTONE CONNECT ABS9

El cinturón es apto para cinturas de diferentes tamaños (61-107 cm). A ambos lados del cuadro situado en el centro del cinturón, hay 3 indicadores de talla. Indican la posición en la que deben colocarse los 2 electrodos de gel ovalados dependiendo del tamaño de la cintura. Por ejemplo, si su cintura es pequeña, los dos electrodos de gel ovalados deberán colocarse sobre los contornos más próximos al cuadro. Utilice la siguiente guía de tallas como ayuda para saber dónde debe colocar los electrodos de gel ovalados en función del tamaño de su cintura.



Inicio

Importante:
Debe asegurarse de que su dispositivo inteligente dispone de conexión Bluetooth® Smart y de que esta se encuentra habilitada. Para consultar la lista completa de dispositivos compatibles con la conexión Bluetooth® Smart, visite la siguiente página: www.slendertone.com/compatibility.

1. En primer lugar, asegúrese de que dispone de conexión a Internet, abra iTunes y busque la aplicación de "SLENDERTONE CONNECT" ( ). Descargue la aplicación e iníciela.

2. A continuación, habilite la conexión Bluetooth® Smart en el menú de configuración de su dispositivo inteligente.

Carga de la batería

1. La batería de la unidad de control se suministra cargada parcialmente. No obstante, cuando desempaquete la unidad de control, le recomendamos que cargue la batería por completo durante un mínimo de 3 horas.

2. Para cargar la batería, extraiga la unidad de control del cinturón y conecte el cable USB a la unidad de control (Fig. a) y a un cargador USB o a su PC. La batería estará completamente cargada cuando el indicador de la misma ( ) se ilumine en verde. Cuando el indicador de la batería parpadee en naranja, deberá cargar la batería de nuevo.

Fig. a

Nota:
• Asegúrese de que el enchufe del cargador cumple las especificaciones de la página 20.

Registro de la unidad

Debe registrar el producto la primera vez que descargue la aplicación para disfrutar de la experiencia de SLENDERTONE CONNECT ABS9 completa desde el principio. La unidad de control funcionará también antes de registrarla, puesto que se suministra configurada con el programa de tonificación esencial de SLENDERTONE y se puede manejar a través de la propia unidad de control Connect. Sin embargo, este programa no se puede utilizar a través de su dispositivo smart ni podrá acceder a la gama completa de funciones de Slendertone Connect Abs9, así como tampoco a la ayuda, mientras no haya registrado el producto.

Durante el proceso de registro, deberá responder a algunas preguntas sobre su estado físico y sus hábitos de ejercicio. Estos datos se utilizan para ofrecer el régimen de tratamiento de SLENDERTONE CONNECT ABS9 más adecuado a sus necesidades. Entonces, podrá establecer objetivos semanales, alternar entre diferentes regímenes de tonificación y mantener un registro de su progreso con el paso del tiempo.

Emparejamiento de la unidad de control y del dispositivo inteligente

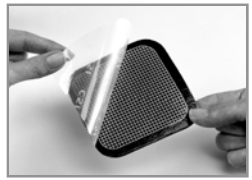
Importante:
Debería emparejar la unidad de control Connect con su dispositivo inteligente antes de que se inserta en la funda del cinturón.

Asegúrese de que la unidad de control está encendida y, a continuación, abra la aplicación y complete el proceso de configuración. Siga las instrucciones que se muestran en pantalla para emparejar el dispositivo inteligente con la unidad de control.

Notas:

- La unidad de control y el dispositivo inteligente deberían conectarse automáticamente cuando ambos estén encendidos y con la conexión Bluetooth® habilitada.
- Si el emparejamiento falla, el dispositivo inteligente lo indicará y deberá repetir el proceso descrito anteriormente.

Fig. b



Colocación de los electrodos de gel conductores

1. Coloque el cinturón sobre una superficie plana con los tres conectores plateados hacia arriba.
2. Extraiga los tres electrodos de gel adhesivos del paquete. Se incluye un electrodo cuadrado grande y dos electrodos ovalados de menor tamaño. Uno de los lados de los electrodos de gel presenta un patrón cuadriculado, mientras que el otro es totalmente negro.
3. Retire la cubierta del **lado estampado** del electrodo de gel cuadrado (Fig. b) y colóquelo dentro del cuadrado azul con dicho lado hacia abajo, de forma que cubra el conector plateado (Fig. c). Presione los bordes del electrodo de gel con firmeza sobre el cinturón.
4. A continuación, retire la cubierta del **lado estampado** de los dos electrodos de gel ovalados y colóquelos a ambos lados del electrodo de gel cuadrado (Fig. d) con dicho lado hacia abajo, en la posición que mejor se adapte al tamaño de su cintura (consulte la página 8). Presione los bordes de los electrodos de gel con firmeza sobre el cinturón.

Importante:

- Asegúrese de que los conectores plateados se encuentran **completamente** cubiertos por los electrodos de gel.
- Solo deben usarse los electrodos de gel SLENDERTONE con el producto SLENDERTONE CONNECT ABS9.

5. Alinee los contactos de la unidad de control con los de la funda del cinturón, coloque la unidad de control sobre la funda y presione ambos lados ligeramente hacia abajo (Fig. e) hasta que la unidad de control alcance su posición con un clic audible.Asegúrese de que la unidad de control se encuentra en la posición adecuada.

Fig. c

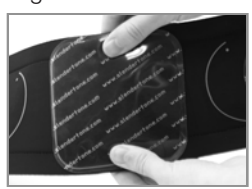
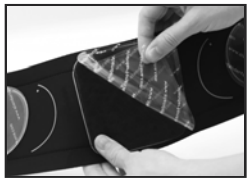


Fig. d

Fig. e

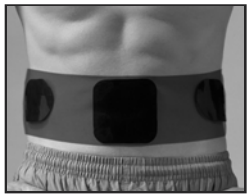
Ejecución de un programa de entrenamiento abdominal

Fig. f



1. Retire las cubiertas del **lado negro** de los electrodos de gel (Fig. f). No deseche las cubiertas, ya que deberá volver a colocarlas sobre los electrodos de gel una vez finalizada la sesión.
2. Coloque el electrodo de gel cuadrado sobre su ombligo y estire los extremos del cinturón alrededor de su cintura hasta que los electrodos de gel ovalados se encuentren entre el hueso de la cadera y las costillas, a ambos lados del cuerpo (Fig. g). Los electrodos de gel están fabricados a base de agua; por lo tanto, es posible que estén fríos al colocarlos sobre la piel. Abróchese el cinturón y presione los electrodos de gel firmemente contra la piel. Debe abrocharse el cinturón de manera que quede ajustado, pero sin que resulte incómodo.

Fig. g



3. Pulse el botón de encendido para activar la unidad de control (Fig. h) y abra la aplicación en su dispositivo inteligente.
4. Seleccione “Iniciar programa” e incremente la intensidad al arrastrar el control deslizante de la pantalla. También puede hacerlo si pulsa el botón de aumento de la intensidad (+) de la propia unidad de control. El nivel de intensidad se indica en el control deslizante. En un primer momento, debería sentir un suave cosquilleo. Luego, a medida que incrementa la intensidad, la sensación debe ser la de una ligera y cómoda contracción de los abdominales.

Fig. h

Si es posible, continúe incrementando la intensidad durante la sesión. Las contracciones musculares serán más fuertes a medida que se incremente la intensidad. Recuerde que, cuanto más ejercite sus músculos, mejores serán los resultados. No obstante, reduzca la intensidad siempre que se sienta incómodo. La intensidad del producto oscila entre 0 y 100. Podrá incrementar y reducir la intensidad con mayor rapidez si mantiene el dedo en el control deslizante de la aplicación a medida que incrementa la intensidad. También puede hacerlo si mantiene pulsados los botones de aumento (+) o descenso (—) de la intensidad en la propia unidad de control.

Detener una sesión

Si desea pausar una sesión antes de terminarla, pulse el botón de pausa en la pantalla (⏸). Para reanudar la sesión, púlselo de nuevo. También puede pausar y reanudar la sesión al pulsar el botón de encendido en la unidad de control. Puede apagar la unidad de control en cualquier momento durante una sesión si pulsa el botón de encendido durante dos segundos.

Al final de la sesión de entrenamiento, el dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 se detendrá automáticamente y la unidad de control emitirá un tono para indicar que la sesión se ha completado correctamente. Retire cuidadosamente el cinturón y vuelva a colocar las cubiertas en el **lado negro** de los electrodos de gel. No es necesario retirar la unidad de control y los electrodos de gel del cinturón entre las distintas sesiones.

Preguntas frecuentes

¿Puedo utilizar el SLENDERTONE CONNECT ABS9 para los ejercicios posparto?
- Sí, pero debe esperar un mínimo de 6 semanas después del parto para comenzar a utilizarlo y es obligatorio que lo consulte primero con su médico.
- Si se ha sometido a una cesárea durante los últimos 3 meses, solicite el consentimiento de su médico antes de utilizar el cinturón.

La estimulación me resulta incómoda. ¿Cómo puedo mejorarla?
- Asegúrese de que los electrodos de gel se encuentran en la posición correcta y de que están firmemente presionados contra la piel (consulte la página 11). Apague la unidad de control y vuelva a colocarse el cinturón si es necesario.
- También puede derramar unas gotas de agua en la superficie negra de los electrodos de gel. De esta forma, es posible que la estimulación muscular resulte más cómoda, pero debe extremar las precauciones para que al agua no llegue a la unidad de control. Asegúrese de que la unidad de control esté APAGADA antes de hacer esto.
- Asegúrese de que los electrodos de gel cubran totalmente los conectores metálicos.

La piel me queda roja después de los ejercicios. ¿Hay algún problema?
- Es normal que se formen rojeces temporales en la piel debajo de los electrodos de gel después de una sesión de tonificación. Esto se debe, parcialmente, al incremento del flujo sanguíneo, pero deberían desaparecer al cabo de un breve periodo. Al igual que ocurre con las prendas ajustadas, el cinturón también puede dejar una marca en la piel, pero esta debería desaparecer rápidamente.
- Si la rojez es excesiva o persiste durante más de 30 minutos, compruebe el estado de los electrodos de gel. Si están secos, pueden resultar incómodos durante la estimulación y provocar irritaciones en la piel. En algunos casos excepcionales, es posible que algunas personas sufran reacciones alérgicas cutáneas a los electrodos de gel o que presenten una sensibilidad inusual a la corriente de estimulación. Póngase en contacto con la línea de atención de SLENDERTONE si necesita ayuda.

La unidad no se enciende. ¿Qué debo hacer?
- Si el indicador de encendido no se ilumina o la unidad de control no se enciende al pulsar el botón de encendido, es posible que se haya descargado por completo la batería. Extraiga la unidad de control del cinturón, conecte el cable USB y cargue la unidad de control durante un mínimo de 3 horas. Debería iluminarse l'indicador de batería naranja unos minutos después de iniciar la carga.
- Si el problema persiste después de cargarlo, póngase en contacto con la línea de atención de SLENDERTONE para obtener ayuda, puesto que es posible que deba sustituir la unidad de control.

¿Provoca el producto dolores musculares?
- Al igual que ocurre con todos los ejercicios, pueden aparecer algunos dolores musculares después de utilizar el cinturón. Es algo normal, pero deberían desaparecer después de uno o dos días. En caso de sufrir dolores musculares, utilice una intensidad de tonificación baja durante unas cuantas sesiones.

¿Cómo puedo saber cuándo es necesario sustituir los electrodos de gel?

- Con el tiempo, los electrodos de gel recogen residuos de la piel y es posible que deban sustituirse, ya que esto reduce la efectividad y la comodidad del ejercicio.
- Es posible que note una señal más débil, a pesar de que la batería se encuentre totalmente cargada. Por lo general, esto indica que los electrodos de gel están desgastados y que pronto deberán sustituirse. Para comprobarlo, ajuste primero el cinturón para asegurarse de que la posición de los electrodos de gel es correcta. Si la señal sigue siendo débil o le resulta incómoda, compre unos electrodos de gel nuevos.
- Los electrodos de gel pueden adquirirse a través de la página slendertone.com o mediante la línea de atención.

Durante los ejercicios, tengo una sensación de hormigueo en las piernas. ¿Qué debo hacer?

- Esto significa que los electrodos de gel están por encima de los huesos de la cadera. Para evitarlo, debería bastar con desplazar los dos electrodos ovalados hacia arriba y hacia abajo en la cintura (es decir, hacia el centro del cuerpo). No olvide pausar o apagar el dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 antes de ajustar el cinturón o los electrodos de gel.

Siento que se ejercitan los músculos de la cintura, pero no los del vientre.

- Pause el programa y vuelva a colocar el electrodo de gel central en un punto inferior del vientre. Si esto no soluciona el problema, mueva los dos electrodos de gel ovalados a una posición para cinturas de menor tamaño (más cerca del electrodo de gel central).

Siento que se ejercitan los músculos del vientre, pero no los de la cintura.

- Pause el programa y vuelva a colocar el electrodo de gel central en un punto más alto del vientre. Si esto no soluciona el problema, mueva los dos electrodos de gel ovalados a una posición para cinturas de mayor tamaño (más lejos del electrodo central).

¿Qué ocurre si se agota la batería del dispositivo inteligente durante una sesión?

- No se preocupe, la sesión continuará con normalidad. Simplemente deberá utilizar la unidad de control para regular la intensidad, pausar la sesión o finalizarla.

¿Cómo puedo saber cuándo es necesario sustituir la batería de la unidad de control?

- Nuestras baterías se han diseñado para durar años. No obstante, si su batería está deteriorada, no intente abrir la unidad de control y sustituirla. Estas baterías no pueden sustituirse. En caso de que haya finalizado el período de garantía, puede adquirir una nueva unidad de control a través del servicio de atención al cliente en info@slendertone.com

Consulte la sección de ayuda de la aplicación o las preguntas frecuentes del sitio web para obtener más información y consejos en relación con el uso del producto.

Guía de resolución de problemas

A continuación, se incluye una guía básica de resolución de problemas. En la aplicación, puede consultar una guía más detallada.

Problema	Posible causa	Solución
La unidad está encendida y el indicador de estimulación está iluminado, pero no hay estimulación	La intensidad es demasiado baja	Suba la intensidad
La unidad no se conecta a la aplicación	La unidad y la aplicación no están emparejadas	Consulte las instrucciones de emparejamiento en la página 10
Las contracciones son débiles incluso con una intensidad elevada	Queda poca batería	Cargue la batería
	El contacto con la piel es incorrecto	Presione los electrodos de gel con firmeza contra la piel
	Los electrodos de gel no cubren los conectores metálicos	Recoloque los electrodos de gel de forma que cubran los conectores metálicos
Sensación desagradable debajo de los electrodos de gel durante una sesión O error de contacto de los electrodos de gel	El contacto con la piel es incorrecto	Presione los electrodos de gel con firmeza contra la piel
	Los electrodos de gel están desgastados	Solicite unos electrodos de gel nuevos a través de SLENDERTONE
	Los electrodos de gel no cubren los conectores metálicos	Recoloque los electrodos de gel de forma que cubran los conectores metálicos
	Los conectores metálicos no están limpios	Limpie los residuos de los conectores metálicos con un paño seco y sustituya los electrodos de gel
No veo la conexión Bluetooth® de Connect en mi dispositivo inteligente	No ha emparejado la unidad con el dispositivo correctamente	Consulte las instrucciones de emparejamiento en la página 10
La unidad no carga	Es posible que no se haya conectado el cable USB a una fuente de alimentación adecuada	Compruebe que el tipo de cargador USB es adecuado
La unidad emite un pitido y el indicador de estimulación parpadea	Indica un mal contacto entre el cinturón y los electrodos de gel o entre los electrodos de gel y la piel	Apague la unidad, retire el cinturón y compruebe que los electrodos están colocados correctamente y que cubran los conectores metálicos
	Error en la unidad	Apáguela y enciéndala de nuevo; si el problema persiste, póngase en contacto con SLENDERTONE
Aparece un mensaje de error en la aplicación	Error en la unidad	Consulte la sección de ayuda de la aplicación para recibir asistencia

Cuidados del producto

No deje que la unidad de control se moje ni la exponga a una luz solar excesiva. Debe limpiarse regularmente con un paño suave ligeramente humedecido con agua y jabón. Evite mojar el interior de la unidad de control. No utilice detergentes, alcoholes, aerosoles o disolventes fuertes para limpiar la unidad de control.

No es necesario acceder al interior de la unidad de control para realizar tareas de mantenimiento. No es posible acceder a la batería ni sustituirla. Si detecta algún problema con la batería, no debe tratar de abrir la unidad de control, sino que debe ponerse en contacto con la línea de atención de SLENDERTONE.

Si la unidad de control está dañada, no la utilice y envíela a SLENDERTONE o al distribuidor local para proceder a su sustitución o reparación. Las tareas de reparación y mantenimiento las realizará exclusivamente el personal de servicio autorizado de SLENDERTONE. Informe a SLENDERTONE o a su distribuidor sobre cualquier acontecimiento o funcionamiento inesperado.

Cuidados de los electrodos de gel

- La vida útil y la eficacia de los electrodos de gel dependen totalmente del uso, del almacenamiento y del cuidado que se les proporcione. El tipo de piel, la duración y el número de sesiones, y la intensidad utilizada, así como el área de estimulación, también pueden alterar la vida útil de los electrodos de gel.
- El uso de los electrodos de gel se reserva a una sola persona.
- Debe asegurarse de que la piel está limpia y libre de aceites, cremas y otras lociones antes de usar el dispositivo.
- Compruebe que sus manos están limpias antes de manipular los electrodos de gel. En la medida de lo posible, evite tocar con los dedos la parte de los electrodos de gel que está en contacto con la piel cuando se ponga o se quite el cinturón, ya que podría transferir partículas de piel y aceites a la superficie de los electrodos de gel.
- Después de su uso, coloque de nuevo las protecciones en el lado negro de los electrodos de gel y almacene la unidad en un lugar fresco y seco hasta la siguiente utilización.
- Los electrodos de gel deberán sustituirse periódicamente, ya que su superficie recoge residuos de la piel y termina secándose.

Cómo desechar los electrodos de gel

Los electrodos de gel usados nunca deben quemarse, sino que deben desecharse conforme a la legislación nacional sobre la eliminación de este tipo de artículos.

Cuidados del cinturón

El cinturón puede lavarse, pero antes es necesario quitar la unidad de control y los electrodos de gel, y debe evitarse la inmersión de la funda en agua. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta cuando lave el cinturón.

No lave el cinturón a máquina. Lávelo siempre a mano con agua templada. De esta forma, protegerá el cableado interno frente a los posibles daños de la lavadora. Debe extremar las precauciones incluso durante el lavado a mano y no retorcer el cinturón para escurrirlo.

No utilice lejía para lavar el cinturón.

No utilice la limpieza en seco.

No seque el cinturón en una secadora. Deje que se seque sobre una superficie plana. No lo seque sobre objetos que desprendan calor (como un radiador), ya que contiene piezas de plástico. Compruebe que está completamente seco antes de utilizarlo de nuevo.

No planche el cinturón.

Accesorios

No utilice, bajo ninguna circunstancia, accesorios que no sean de SLENDERTONE con el producto SLENDERTONE CONNECT ABS9 (tipo 570). Es posible que no sean compatibles con su producto y podrían afectar a los niveles de seguridad mínimos. Puede adquirir los accesorios en la página www.slendertone.com o mediante la línea de atención local.

Cinturón SLENDERTONE CONNECT ABS9 (570)
Electrodos de gel SLENDERTONE CONNECT ABS9:
- 1 electrodo de gel cuadrado grande (tipo 732)
- 2 electrodos de gel ovalados pequeños (tipo 733)

Cable USB: Cargador USB de Tipo-A a Micro-B

Especificaciones técnicas

Tipo de producto: 570

Uso indicado: estimulador muscular abdominal

Clasificación:
- Equipo de alimentación interna, piezas en contacto con el usuario de tipo BF.
- Este producto está pensado para un funcionamiento continuo, es decir, un funcionamiento con un uso normal durante un periodo de tiempo ilimitado, sin exceder los límites de temperatura especificados.
- Este producto no debe utilizarse en un entorno rico en oxígeno.
- No apto para su esterilización.
- Protegido contra la entrada de agua.

Onda: onda de pulso bifásica simétrica medida en una carga resistiva.

Nota:
- La señal aumenta gradualmente hasta alcanzar un nivel de intensidad máximo al inicio de la fase de contracción y se reduce gradualmente hasta cero al inicio de la fase de relajación. Si se detecta un problema de contacto en los electrodos de gel, se interrumpe la señal.

Especificaciones del entorno:

Funcionamiento	Temperatura: de 5 a 40 ℃
	Humedad: del 15 al 93 % de humedad relativa (sin condensación)
	Presión atmosférica: de 70 a 106 kPa
Transporte y almacenamiento	Temperatura: de -25 a +70 ℃
	Humedad: del 10 al 93 % de humedad relativa (sin condensación)
	Presión atmosférica: de 50 a 106 kPa

La frecuencia de salida indica el número de pulsos por segundo que transmite la unidad de control. Se mide en hercios, representados con el símbolo Hz.

El valor RMSA de salida corresponde a la corriente media cuadrática de salida máxima en cada canal.

El valor RMSV de salida corresponde al voltaje medio cuadrático de salida máximo en cada canal.

Descripción de los símbolos de la unidad de control:
La unidad de control incluye varias indicaciones relacionadas con aspectos técnicos. A continuación, se explica su significado:

Producto fabricado par Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La unidad de control contiene una batería de polímero de litio de 4,2 V.

Este símbolo significa: “Atención, lea la documentación adjunta”.

Este símbolo significa que las piezas en contacto con el usuario (cinturón y electrodos) son de tipo BF.

CE La marca CE indica que este equipo cumple los requisitos de la Directiva sobre restricciones a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos (2011/65/UE).
BMR Ltd. declara que el producto Slendertone Connect cumple los requisitos esenciales y otras disposiciones pertinentes de la Directiva 1999/5/CE. La declaración de conformidad puede consultarse en la dirección BMR Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

“SN” hace referencia al número de serie. En el interior de la caja, en la parte posterior de la unidad de control, se encuentra el número de serie específico del producto. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde “T” hace referencia al año 2014, “U” al 2015, etc.

Una vez finalizada la vida útil del producto, no debe desechar la unidad ni las baterías junto con los residuos domésticos habituales, sino que es necesario llevarlos a un punto de recogida para el reciclaje de productos electrónicos.

Algunos materiales del producto podrán reutilizarse si los lleva a un punto de reciclaje. Si reutiliza algunas de las piezas o las materias primas de los productos usados, colabora de manera significativa con la protección del medioambiente. Póngase en contacto con las autoridades locales si precisa más información sobre los puntos de recogida de su región.

Los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos pueden resultar dañinos para el medioambiente. Si se desechan de forma incorrecta, pueden liberar toxinas perjudiciales para la salud humana en el aire, el agua y la tierra.

El producto utiliza la tecnología Bluetooth® Smart.

IP22: grado de protección de entrada.
Este símbolo en el dispositivo indica que esta protegido de cualquier acceso involuntario con los dedos y contra el goteo vertical de agua cuando se inclina hasta 15 grados.

VXX: versión del software en el momento del envío.

Este símbolo indica que el dispositivo emite radiación no ionizante. Todos los dispositivos y sistemas que incluyen transmisores de radiofrecuencia o aplican intencionadamente energía electromagnética de radiofrecuencia deben presentar una etiqueta con este símbolo.

Declaración FCC/IC del transmisor:
Este dispositivo respeta la parte 15 de la normativa de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes condiciones: (1) este dispositivo no provoca interferencias perjudiciales; y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias recibidas, incluidas aquellas que pueden dar lugar a un funcionamiento no deseado. Este dispositivo cumple las RSS exentas de licencia del Ministerio de Industria (IC) de Canadá.

Voltajes/corrientes/salidas nominales: tipo 570

La producción de electroestimulación del SLENDERTONE CONNECT ABS9 depende de los ajustes de los parámetros activos del programa EENM. El programa cargado en la fabricación se describe como "Tonificación Básico" y entrega el siguiente resultado

Parámetro	500Ω	1KΩ
Forma de onda Simétrica, bifásica actual, constante controlada		
Pico Corriente de salida (ajustable por el usuario)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Pico Tensión de salida	0 - 38V	0 - 70 V
Rango de frecuencia de salida	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Fase Duración	250 -300 µS	250 - 300 µS
DC Componente	ninguno	ninguno

El SLENDERTONE CONNECT App le permite seleccionar de la gama de otros programas NMES con diferentes selecciones de parámetros y la siguiente tabla da los límites de estos parámetros. Todos los programas de SLENDERTONE CONNECT ABS9 están dentro de estos límites.

Parámetro	500Ω	1KΩ
Forma de onda Simétrica, bifásica actual, constante controlada		
Pico Corriente de salida (ajustable por el usuario)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Pico Tensión de salida	0 - 40V	0 - 70V
Rango de frecuencia de salida	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Fase Duración	100µS - 400 µS	200µS - 400 µS
DC Componente	ninguno	ninguno

Los parámetros de cada programa se pueden ver en la App. La potencia máxima por canal en una carga de 500Ω es 180MW.

Carga y descarga de la batería

El dispositivo se alimenta a través de una batería recargable. La batería puede cargarse y descargarse cientos de veces, pero en algún momento llegará al final de su vida útil. Para garantizar un rendimiento óptimo de la batería, debe utilizar el dispositivo regularmente, por ejemplo, realizar una sesión al día cuatro días a la semana.

Para conservar la energía, desconecte el cable USB de la unidad de control cuando la batería se encuentre completamente cargada.

Si deja la batería en lugares muy fríos o calientes, como un coche cerrado en verano o en invierno, puede reducirse la capacidad y la vida útil de la misma. Si se calienta o se enfría la batería del dispositivo, es posible que este no funcione durante un tiempo, incluso aunque la batería esté completamente cargada. El rendimiento de la batería es especialmente limitado a temperaturas bajo cero. No arroje las baterías al fuego, ya que estas podrían explotar. También pueden provocar explosiones en caso de que estén dañadas. Deseche las baterías de acuerdo con la normativa local. Recíclelas siempre que sea posible. No las deseche junto con los residuos domésticos.

Especificaciones de carga

Para cargar la batería, debe utilizar un cargador con las siguientes salidas: Voltaje de salida: 5 V CC nominal. Corriente de salida: 0,5 A (500 mA) mín. Conector de salida: Conector USB Micro-B.

Vida útil prevista

Unidad de control: 2 años
Cinturón: 2 años
Electrodos de gel: 20-30 sesiones

Garantía del Producto (Sólo en la UE)

Si su unidad presenta algún fallo en los dos años posteriores a su compra, SLENDERTONE se encargará de reemplazar o reparar la unidad o las piezas defectuosas sin coste alguno de mano de obra o materiales *, siempre que la unidad:

- Se haya utilizado para el propósito previsto y de la forma descrita en este manual del usuario.
- No se haya conectado a una fuente de alimentación incorrecta.
- No se haya usado de forma incorrecta o negligente.
- No se haya modificado ni reparado por personas que no estén autorizadas por slendertone.

Esta garantía complementa las obligaciones de garantía nacionales existentes y no afecta a sus derechos estatutarios como consumidor.

* Esto excluye los productos consumibles (p. ej., almohadillas, baterías, etc.) que estén sometidos a un desgaste normal.

- Detalles de la garantía para EE.UU. / Canadá están disponibles a través de la página www.slendertone.com o mediante la línea de atención - info@slendertone.com.

Información sobre compatibilidad electromagnética

Este equipo médico cumple el estándar CEI 60601-1-2:2007 de compatibilidad electromagnética. Consulte las tablas 1, 2, 4 y 6 para obtener más detalles.

Tabla 1. Directrices y declaración del fabricante: emisiones electromagnéticas		
El dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 con módulo de radio con Bluetooth® es el encargado de asegurarse de que el entorno cumpla estos requisitos.		
Prueba de emisiones	**Cumplimiento**	**Entorno electromagnético: directrices**
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 2	El dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, debe emitir energía electromagnética para realizar su función.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	El dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, es apto para su uso en todo tipo de instalaciones, incluidas las domésticas y aquellas conectadas directamente a la red de alimentación pública de baja tensión que suministra energía a los edificios con fines domésticos.
Emisiones armónicas CEI 61000-3-2	No aplicable	
Emisiones de parpadeos/fluctuaciones de tensión CEI 61000-3-3	Conforme	

Tabla 2. Directrices y declaración del fabricante: inmunidad electromagnética para todos los equipos y sistemas			
El dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 con módulo de radio con Bluetooth® es el encargado de asegurarse de que el entorno cumpla estos requisitos.			
Prueba de inmunidad	**Nivel de prueba según CEI 60601**	**Nivel de cumplimiento**	**Entorno electromagnético: directrices**
Descarga electrostática CEI 61000-4-2	± 6 kV contacto ± 8 kV aire	± 6 kV contacto ± 8 kV aire	Los suelos deben estar fabricados con madera, hormigón o baldosas de cerámica. Si están cubiertos con material sintético, la humedad relativa debe ser de al menos un 30 %.
Campo magnético de frecuencia de potencia (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia de potencia deben encontrarse entre los niveles habituales de una instalación típica en un entorno hospitalario o comercial.

Tabla 4. Directrices y declaración del fabricante: inmunidad electromagnética para los equipos y sistemas que no desempeñan funciones vitales

El dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, está diseñado para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 con módulo de radio con Bluetooth® es el encargado de asegurarse de que el entorno cumpla estos requisitos.

Prueba de inmunidad	Nivel de prueba según CEI 60601	Nivel de cumplimiento	Entorno electromagnético: directrices
RF radiada CEI 61000-4-3	3 V/m de 80 MHz a 2,5 GHz	3 V/m	Los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles no deben utilizarse a una distancia menor de ninguna pieza del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 (con un módulo de radio con Bluetooth®, incluyendo los cables) que la distancia de separación recomendada, que se calcula a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. **Distancia de separación recomendada** $d = [1,17] \sqrt{P}$ $d = [1,17] \sqrt{P}$…de 80 MHz a 800 MHz $d = [2,33] \sqrt{P}$…de 800 MHz a 2,5 GHz Donde P es la potencia nominal de salida máxima del transmisor en vatios (W) de acuerdo con el fabricante del mismo y d es la distancia de separación recomendada en metros (m). Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, según se determinó en un examen electromagnético[a], deben ser inferiores al nivel de cumplimiento de cada intervalo de frecuencia[b]. Pueden producirse interferencias en las proximidades de los equipos marcados con el siguiente símbolo:

NOTA 1: A 80 MHz y 800 MHz, se aplica el intervalo de frecuencia mayor.
NOTA 2: Es posible que estas directrices no sean aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética también depende de la absorción y la reflexión de las estructuras, los objetos y las personas.

a Las intensidades de campo de los transmisores fijos, como estaciones base para radioteléfonos (móviles e inalámbricos) y radios móviles terrestres, radioaficionados, retransmisión por radio AM y FM y retransmisión por TV no pueden predecirse teóricamente con precisión. Para valorar un entorno electromagnético con transmisores por RF fijos, debe considerarse la opción de llevar a cabo un examen electromagnético en el lugar. Si la intensidad de campo medida en la ubicación donde se utiliza el dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, supera el nivel de cumplimiento de RF correspondiente, debe comprobarse si el dispositivo SLENDERTONE funciona correctamente. Si se detecta alguna anomalía en el funcionamiento, es posible que deban implementarse medidas adicionales, como la reorientación o reubicación del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 con el módulo de radio con Bluetooth®.

b En el intervalo de frecuencia de 150 kHz a 80 MHz, la intensidad de campo debe ser inferior a 3 V/m.

Tabla 6. Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles, y el dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®.

El dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 (con módulo de radio con Bluetooth®) está diseñado para su uso en un entorno electromagnético en el que las interferencias por RF radiadas estén controladas. El cliente o usuario del dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, que contiene un módulo de radio con Bluetooth®, puede colaborar en la prevención de las interferencias electromagnéticas si mantiene una distancia de separación mínima entre los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles (transmisores), y el dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9, según las recomendaciones indicadas a continuación y conforme a la potencia de salida máxima de los equipos de comunicación.

Potencia nominal de salida máxima del transmisor W	Distancia de separación según la frecuencia del transmisor m		
	De 150 KHz a 80 MHz	De 80 MHz a 800 MHz	De 800 MHz a 2,5 GHz
	$d = 1{,}17 \sqrt{P}$	$d = 1{,}17 \sqrt{P}$	$d = 2{,}33 \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,37	0,37	0,75
1	1,17	1,17	2,33
10	3,70	3,70	7,36
100	11,70	11,70	23,50

Para los transmisores que tengan una potencia de salida máxima no incluida en la lista anterior, la distancia de separación recomendada d en metros (m) puede calcularse según la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia nominal de salida máxima del transmisor en vatios (W) de acuerdo con el fabricante del mismo.

NOTA 1: A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la separación para el intervalo de frecuencia mayor.

NOTA 2: Es posible que estas directrices no sean aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética también depende de la absorción y la reflexión de las estructuras, los objetos y las personas.

Sólo en la UE

- Los equipos de comunicación inalámbrica como los dispositivos de redes inalámbricas domésticas, los teléfonos móviles (distintos del suyo), los teléfonos inalámbricos, las estaciones base y los comunicadores portátiles de entre 1 W y 10 W pueden alterar este equipo y deben mantenerse a una distancia mínima de entre 2,3 y 7,3 metros del dispositivo.

Benvenuti in SLENDERTONE CONNECT ABS9

SLENDERTONE CONNECT ABS9 rappresenta una svolta nella tecnologia di tonificazione interattiva. Abbinando il potere tonificante di un sistema di allenamento per addominali SLENDERTONE alla versatilità degli smart device, questo prodotto rivoluziona l'intero concetto di tonificazione a casa propria.

Scaricate l'applicazione SLENDERTONE CONNECT ABS9, create il vostro profilo e registrate l'unità di controllo per accedere all'esperienza ambiente interattivo. Vi verrà fornito un programma di allenamento consigliato, studiato in base alle vostre esigenze specifiche, con obiettivi da raggiungere su base settimanale e la possibilità di sfidare voi stessi e altre persone per migliorare costantemente i vostri risultati.

SLENDERTONE CONNECT ABS9 è stato progettato in modo ergonomico per adattarsi alle vostre esigenze. Estremamente sottile e discreto, potete indossarlo sotto gli indumenti e utilizzarlo ogni volta e ovunque lo desideriate, mentre vi rilassate a casa, durante una passeggiata e persino sul posto di lavoro.

Note:
- Potete avviare una seduta SLENDERTONE CONNECT ABS9 senza smart device, utilizzando i pulsanti sulla parte anteriore dell'unità di controllo.
- Per risultati ottimali, si consigliano almeno quattro sedute di allenamento alla settimana.

Importante

Garantire la compatibilità

Prima di installare SLENDERTONE CONNECT ABS9, verificare la compatibilità del proprio smart device. SLENDERTONE CONNECT ABS9 utilizza la tecnologia Personal Area Network (PAN) wireless Bluetooth® Smart. Il proprio smart device deve disporre di questa tecnologia per poter funzionare con SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Per un elenco completo degli smart device compatibili con SLENDERTONE CONNECT ABS9, consultare il sito Web all'indirizzo **www.slendertone.com/compatibility**

Controllo sessione Tonificante

Generalmente si utilizza il dispositivo intelligente per controllare la sessione di tonificazione. Ci possono essere però momenti in cui il dispositivo non è disponibile, ad esempio, quando la batteria è scarica o è fuori campo ricettivo. Per garantirne l'uso è comunque possibile controllare in modo sicuro la sessione con i pulsanti sul controller, che consentono di regolare l'intensità, mettere in pausa o di spegnere il dispositivo. Questi controlli integrati hanno la precedenza rispetto agli ordini dall' app.

Indicazioni, Controindicazioni, Avvertenze e Precauzioni

Il prodotto SLENDERTONE è indicato per l'uso da parte di tutti gli adulti sani. Tuttavia, come per altre forme di allenamento, è necessario prestare attenzione durante l'uso. Attenersi sempre ai punti sottostanti e leggere attentamente il manuale per l'utente prima dell'uso. Alcuni dei punti riportati di seguito sono specifici per uomo o donna.

Indicazioni per l'uso:

SLENDERTONE CONNECT ABS9 è destinato all'uso da parte di persone sane e prevede l'applicazione di una stimolazione muscolare elettrica transcutanea (NMES) mediante elettrodi in gel a contatto con la pelle, che consente di:

- Migliorare il tono muscolare addominale.
- Rafforzare i muscoli addominali.
- Ottenere un addome più definito.

Controindicazioni:

- Non utilizzare se si è portatori di impianti elettronici (ad esempio, pacemaker o defibrillatore cardiaco) o se si soffre di altri problemi cardiaci.
- Non utilizzare se si è già presente un altro tipo di impianto addominale. La sicurezza dell'uso di elettrostimolatori muscolari su impianti addominali non è stata determinata.
- Non utilizzare in stato di gravidanza. La sicurezza degli elettrostimolatori muscolari per l'uso in gravidanza non è stata determinata.
- Non utilizzare se si è affetti da cancro, epilessia o se si è sotto controllo medico per disfunzioni cognitive.
- Non utilizzare nelle immediate vicinanze (1 m) di apparecchiature terapeutiche a onde corte o microonde, in quanto potrebbero causare instabilità a livello del segnale di uscita dell'unità di controllo.
- Non utilizzare se il dispositivo deve essere indossato in corrispondenza di siti di iniezione di farmaci/medicine (per brevi o lunghi periodi), ad esempio terapie ormonali.
- Il collegamento simultaneo di un paziente ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza può causare ustioni nel punto di applicazione degli elettrodi in gel e possibili danni all'unità di controllo.

Avvertenze:

- Gli effetti a lungo termine derivanti dall'uso della stimolazione elettrica cronica non sono noti.
- Il prodotto non deve essere usato mentre si dorme.

Prima di utilizzare SLENDERTONE CONNECT ABS9, attendere:

- Almeno sei settimane dopo il parto (consultare prima il medico).
- Almeno tre mesi dopo un taglio cesareo (consultare prima il medico).
- Un mese dopo l'impianto di un dispositivo contraccettivo intrauterino (ad es. la spirale).
- Che siano passati i primi giorni del ciclo mestruale.

Per l'applicazione degli elettrodi in gel e della cintura, ricordarsi sempre di:
- Posizionare gli elettrodi in gel e la cintura SOLO sull'addome, come indicato in questo manuale.
- Non applicare gli elettrodi sulla testa, direttamente sugli occhi, sulla bocca, nella parte anteriore del collo (in particolare il seno carotideo) o sul torace e sulla parte superiore della schiena o sopra il cuore.
- L'applicazione di stimolazione sopra o vicino al torace può aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca.
- Evitare di applicare la stimolazione sopra o in prossimità di lesioni cancerose.
- Evitare di posizionare gli elettrodi su cicatrici recenti, ferite o zone cutanee infiammate, infette o soggette ad acne, trombosi o altri problemi vascolari (ad es. vene varicose) o su qualsiasi parte del corpo la cui sensibilità sia limitata.
- Evitare zone lesionate o a mobilità limitata (ad es. a causa di fratture o slogature).
- Evitare di posizionare gli elettrodi in gel direttamente su impianti metallici.

Precauzioni:
Prima di utilizzare il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9, leggere le seguenti avvertenze:
- Non utilizzare SLENDERTONE CONNECT ABS9 nell'acqua o vicino all'acqua, ad esempio in prossimità di vasche da bagno, docce, saune o piscine.
- Prestare attenzione nei casi seguenti:
  - In presenza di tendenza all'emorragia a seguito di traumi gravi o fratture;
  - In caso di procedure chirurgiche effettuate di recente, in quanto la stimolazione elettrica potrebbe interrompere il processo di guarigione;
  - In presenza di aree cutanee prive della normale sensibilità;
- Il prodotto SLENDERTONE non è destinato all'uso medico, al trattamento di condizioni cliniche o a eventuali cambiamenti fisici permanenti.

Nei seguenti casi, prima di usare SLENDERTONE CONNECT ABS9, chiedere consiglio al proprio medico o fisioterapista:
- Se si desidera usare la cintura e si soffre di mal di schiena. Assicurarsi inoltre che l'intensità sia bassa.
- Se si soffre di gravi malattie o lesioni non menzionate in questa guida.
- Se si è predisposti a emorragie interne, ad esempio in seguito a lesioni o fratture.
- Se si assume insulina per il diabete.
- Se si soffre di problemi muscolari o articolari.
- Se si usa il dispositivo nell'ambito di un programma di riabilitazione.

Per modificare la posizione della cintura o degli elettrodi in gel durante una seduta:
- Mettere in pausa il programma in corso, slacciare la cintura e riallacciarla dietro la schiena dopo aver modificato la posizione degli elettrodi in gel.

Contattare il Servizio Clienti locale (vedere pag. 6) se:
- Il prodotto non funziona correttamente. Nel frattempo, sospenderne l'utilizzo.
- Si manifestano irritazioni, reazioni cutanee, ipersensibilità o altre reazioni avverse. Durante e dopo le sedute, è tuttavia possibile notare un temporaneo arrossamento della pelle in corrispondenza della posizione degli elettrodi in gel.

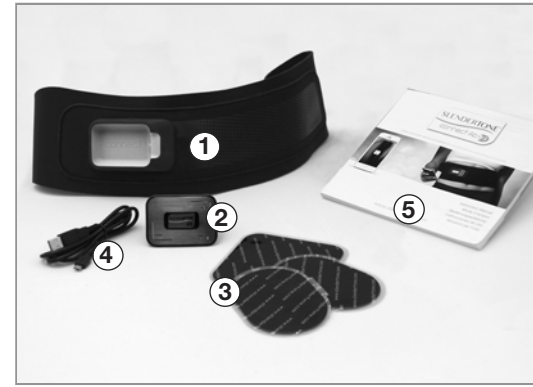
Nota:
- Un trattamento efficace non dovrebbe causare eccessivo fastidio.

Importante:
- Tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini.
- Placchette ed elettrodi in gel non devono essere collegati ad altri oggetti.
- Non usare SLENDERTONE CONNECT ABS9 contemporaneamente ad altri dispositivi simili che trasferiscono corrente elettrica nel corpo (ad es. un altro stimolatore muscolare).
- Interrompere l'uso di SLENDERTONE CONNECT ABS9 se si avverte una sensazione di stordimento o debolezza. In tal caso, consultare un medico.
- Non accendere l'unità prima che sia stata correttamente inserita nella fondina presente sulla cintura (eccetto quando in Associazione).
- Non toccare gli elettrodi in gel o le placchette in metallo con le dita quando l'unità di controllo è accesa.
- Non usare durante la guida, l'uso di macchine o in bicicletta.
- Tenere gli elettrodi in gel e gli imballaggi fuori dalla portata dei bambini per evitare il rischio di soffocamento.
- Per ragioni di igiene, la cintura e gli elettrodi in gel devono essere usati da una sola persona. Non condividerli con altri.
- Non eccedere nell'uso della stimolazione muscolare. Le sedute dovrebbero risultare piacevoli e non fastidiose.
- Non usare in presenza di piercing all'ombelico. Prima di iniziare una seduta, rimuovere il piercing.
- SLENDERTONE non si assume responsabilità in caso di mancato rispetto delle istruzioni e dei consigli riportati in questo manuale.
- Nonostante sia conforme ai requisiti di compatibilità elettromagnetica applicabili, questo dispositivo può interferire con le apparecchiature più sensibili: in questi casi si prega di spostarlo o spegnerlo.
- Tenere il dispositivo lontano da animali domestici o infestanti.

Possibili reazioni avverse:
- È stato riferito un numero limitato di reazioni cutanee isolate da persone che hanno utilizzato dispositivi di stimolazione muscolare, tra cui allergie cutanee, prolungato arrossamento delle pelle e acne.
- Se le reazioni allergiche durano diverse ore, interrompere l'uso del prodotto in quanto potrebbe non essere indicato per le proprie esigenze.
- Raramente, il primo utilizzo di elettrostimolatori causa sensazioni di stordimento o debolezza. Fino a quando non ci si abitua alla sensazione, è consigliabile usare il prodotto restando seduti. Per chi usa l'apparecchio per la prima volta, la sensazione della stimolazione muscolare può risultare insolita. È consigliabile iniziare con basse intensità di stimolazione, in modo da abituarsi alla sensazione prima di passare a intensità superiori.

N.B. Per eventuali dubbi sull'opportunità di usare SLENDERTONE, consultare il proprio medico.

Contenuto della confezione



1. Cintura SLENDERTONE CONNECT ABS9
Cintura ergonomica per il corretto posizionamento degli elettrodi in gel conduttore. La cintura è adatta a circonferenze di vita da 61 a 107 cm. L'unità di controllo è collegata alla cintura durante l'uso.

2. Unità di controllo SLENDERTONE CONNECT ABS9
L'unità di controllo genera segnali che vengono inviati, tramite la cintura e gli elettrodi in gel, ai muscoli per contrarli e rilassarli ritmicamente.

3. Elettrodi adesivi in gel
Questi elettrodi adesivi in gel vengono posizionati sulla cintura prima dell'uso. Quando si avvolge la cintura intorno alla vita, gli elettrodi in gel devono entrare in contatto con la pelle in modo che la stimolazione possa essere trasferita ai muscoli.

4. Cavo USB
Collegare il cavo USB all'unità di controllo e a un caricabatterie USB o al proprio PC per ricaricare la batteria. Per caricare completamente la batteria occorrono almeno 3 ore.

5. Istruzioni
Una guida dettagliata per l'impostazione e l'utilizzo del SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Nota Applicazione SLENDERTONE CONNECT ABS9
Per accedere ed eseguire i propri programmi di tonificazione personali sarà inoltre necessario scaricare l'applicazione SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Assistenza

Per assistenza sull'impostazione del prodotto o per qualsiasi altra domanda, contattare il Servizio Clienti locale ai seguenti recapiti:

Italia: 0800 928 388
Internazionale: +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com
Sito internet: www.slendertone.com

Unità di controllo SLENDERTONE CONNECT ABS9

L'unità di controllo è collegata alla cintura e svolge numerose funzioni nell'ambito del funzionamento del prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9. Alcune di esse possono essere controllate anche mediante l'applicazione.

1. Pulsante di accensione ( ) :
Questo pulsante consente di accendere e spegnere l'unità di controllo. Oppure premere brevemente di mettere in pausa una seduta di tonificazione. Per riprendere la seduta, è sufficiente premere brevemente una seconda volta. Per mettere in pausa una seduta, è anche possibile utilizzare l'applicazione.
Nota:
L'indicatore sul il pulsante di accensione ha numerose funzioni, riportate a pagina 8.

2. Pulsante per l'aumento dell'intensità ( ) :
Oltre a controllare l'intensità della seduta di tonificazione mediante l'applicazione, è possibile utilizzare questo pulsante per aumentare l'intensità della stimolazione. Il comando inviato con questo pulsante avrà la precedenza su quello inviato mediante l'applicazione.

3. Pulsante per la diminuzione dell'intensità ( ) :
Analogamente al pulsante per l'aumento dell'intensità, oltre a controllare l'intensità della seduta di tonificazione con l'applicazione, è possibile utilizzare questo pulsante per diminuire l'intensità della stimolazione. Il comando inviato con questo pulsante avrà la precedenza su quello inviato mediante l'applicazione.

4. Indicatore di stimolazione ( ) :
Questo indicatore diventa ambra quando i muscoli addominali vengono stimolati. Ha altre funzioni, illustrate a pagina 8.

5. Indicatore di carica ( ) :
Questo indicatore bicolore indica la quantità di carica residua della batteria secondo la sequenza illustrata a pagina 8.
Nota:
Se la batteria è completamente scarica, l'indicatore potrebbe non illuminarsi immediatamente dopo aver iniziato a caricare l'unità di controllo.

Indicatori dell'unità di controllo

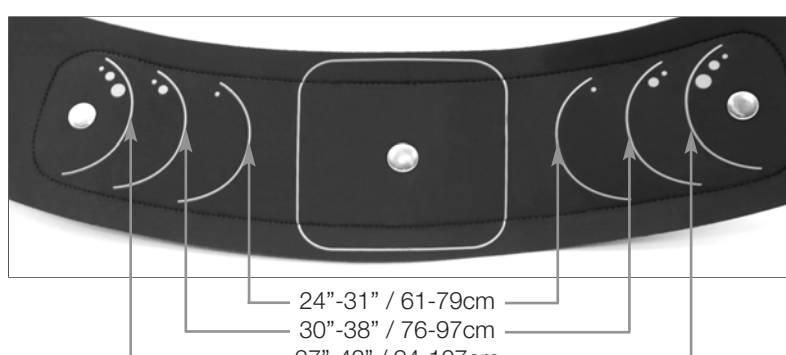
L'unità di controllo è dotata di 3 indicatori con varie funzioni diverse, illustrate di seguito.

	Indicatore di accensione	Indicatore di stimolazione	Indicatore di carica
Sempre acceso			Ambra = batteria in carica Verde = carica completa
Accensione/Spegnimento lento	Unità di controllo accesa	Acceso = contrazione dei muscoli Spento = fase di rilassamento	
Lampeggiamento lento	Programma in pausa		Ambra = batteria in esaurimento
Lampeggiamento rapido	Associazione Bluetooth®	Errore contatto elettrodi in gel* Errore unità di controllo	
Alternanza di tutti i LED	Aggiornamento del software dell'unità di controllo	Aggiornamento del software dell'unità di controllo	Aggiornamento del software dell'unità di controllo

* Indica uno scarso contatto tra la cintura e gli elettrodi in gel o tra gli elettrodi in gel e la pelle (vedere pag. 14).

Cintura SLENDERTONE CONNECT ABS9

La cintura è adatta a circonferenze di vita da 61 a 107 cm. Su entrambi i lati del quadrato al centro della cintura vi sono 3 indicatori di misura che mostrano le posizioni in cui applicare i 2 elettrodi in gel ovali a seconda della propria circonferenza di vita. Ad esempio, nel caso di vita piccola, i due elettrodi in gel ovali devono essere posizionati entro le sagome più vicine al quadrato. Per individuare la posizione degli elettrodi in gel ovali adatta alla propria circonferenza di vita, utilizzare la guida riportata di seguito.



Guida introduttiva

Importante:
È necessario assicurarsi che il proprio smart device sia dotato di funzionalità Bluetooth® Smart e che questa sia abilitata. Per un elenco completo di dispositivi Bluetooth® Smart compatibili, visitare il sito Web www.slendertone.com/compatibility.

1. Assicurarsi di disporre di connettività Internet, quindi aprire iTunes e cercare l'applicazione "SLENDERTONE CONNECT" ( ). Scaricare l'applicazione e avviarla.

2. Abilitare il Bluetooth® Smart aprendo la pagina delle impostazioni del proprio smart device e attivare Bluetooth® Smart.

Carica della batteria

Fig. a

1. La batteria dell'unità di controllo viene fornita parzialmente carica. Tuttavia, una volta estratta l'unità di controllo dalla confezione, si consiglia di caricare completamente la batteria per un minimo di 3 ore.

2. Per caricare la batteria, rimuovere l'unità di controllo dalla cintura, collegare il cavo USB all'unità di controllo (Fig. a) e a un caricabatterie USB o al proprio PC. La batteria è completamente carica quando il relativo indicatore ( ) diventa verde. Quando l'indicatore di carica inizia a lampeggiare in arancione, è necessario ricaricare nuovamente la batteria.

Nota:
- Verificare che la spina del caricabatteria sia conforme alle specifiche elencate a pagina 20.

Registrazione dell'unitàt

Per poter sfruttare tutte le potenzialità di SLENDERTONE CONNECT ABS9 sin dall'inizio, è necessario registrare il prodotto al primo download dell'applicazione. L'unità di controllo funzionerà prima della registrazione in quanto è preimpostata con il programma "Tonificazione essenziale" di SLENDERTONE e può essere utilizzata con l'unità di controllo. Tuttavia, questo programma non può essere utilizzato tramite il proprio dispositivo smart e non si potrà accedere all'intera gamma di programmi di tonificazione, né alle sue funzioni di supporto SLENDERTONE CONNECT ABS9 fino a quando non si registrerà il prodotto.

Durante la procedura di registrazione, verranno poste domande sull'attività fisica e sulle proprie abitudini di allenamento. Tali dati vengono utilizzati per elaborare il programma di trattamento SLENDERTONE CONNECT ABS9 più idoneo alle proprie esigenze. Successivamente è possibile impostare personalmente i propri obiettivi settimanali, alternare i programmi di tonificazione e tenere traccia dei propri progressi nel tempo.

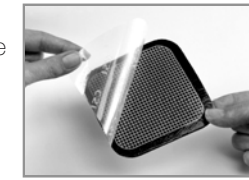
Associazione dell'unità di controllo allo smart device

Importante:
Prima di insere l'unità di controllo nella fondina presente sulla cintura, è necessario completare la procedura di associazione con il proprio smart device.

Assicurarsi che l'unità di controllo sia accesa, quindi aprire l'applicazione e completare la procedura di configurazione. Seguire le istruzioni che appaiono sullo schermo per associare il proprio smart device all'unità di controllo.
Note:

- L'unità di controllo e lo smart device dovrebbero connettersi automaticamente ogni volta che vengono accesi entrambi con il proprio Bluetooth® abilitato.
- Se l'associazione non va a buon fine, lo smart device avviserà l'utente e si dovrà ripetere la suddetta procedura.

Fig. b



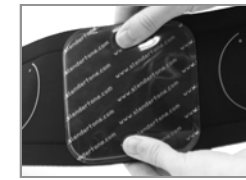
Posizionamento degli elettrodi in gel conduttore

1. Posizionare la cintura su una superficie piana con le 3 placchette in argento rivolte verso l'alto.

2. Estrarre i tre elettrodi adesivi in gel dalla confezione. La confezione contiene 1 grosso elettrodo quadrato e 2 elettrodi ovali più piccoli. Ogni elettrodo ha un motivo a griglia su un lato, mentre l'altro è completamente nero.

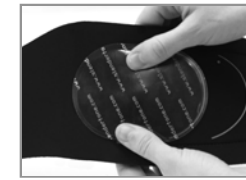
3. Rimuovere la pellicola dal lato **con il motivo a griglia** dell'elettrodo in gel quadrato (Fig. b) e posizionare questo lato dell'elettrodo all'interno del quadrato blu per coprire la placchetta centrale in argento (Fig. c). Premere saldamente i bordi dell'elettrodo in gel per farli aderire alla cintura.

Fig. c



4. A questo punto rimuovere le pellicole dal lato **con il motivo a griglia** dei due elettrodi ovali e posizionarli con il motivo a griglia rivolto verso il basso sui due lati dell'elettrodo in gel quadrato (Fig. d) nelle posizioni più appropriate in base alla circonferenza della vita (vedere pag. 8). Premere saldamente i bordi di entrambi gli elettrodi in gel per farli aderire alla cintura.

Fig. d



Importante:

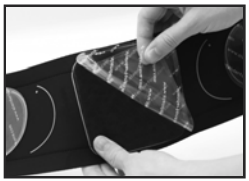
- Verificare che tutte e tre le placchette d'argento siano **completamente** coperte dagli elettrodi in gel.
- Utilizzare solo elettrodi in gel SLENDERTONE con l'unità SLENDERTONE CONNECT ABS9.

Fig. e

5. Allineare i contatti presenti sull'unità di controllo con quelli presenti nella fondina della cintura, posizionare l'unità di controllo sulla sommità della fondina e spingerla delicatamente verso il basso da entrambi i lati (Fig. e) finché l'unità di controllo non scatta in posizione. Verificare che l'intera unità di controllo sia scattata in posizione.

Esecuzione di un programma di allenamento per addominali

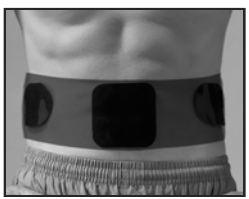
Fig. f



1. Rimuovere le pellicole dal **lato nero** degli elettrodi in gel (Fig. f). Queste pellicole non devono essere gettate, ma riposizionate sugli elettrodi in gel al termine della seduta.

2. Posizionare l'elettrodo in gel quadrato sull'ombelico e tendere le estremità della cintura intorno alla vita fino a posizionare gli elettrodi in gel ovali tra l'osso iliaco e le costole, su entrambi i lati del corpo (Fig. g). Poiché gli elettrodi in gel sono a base d'acqua, è possibile avvertire una sensazione di freddo quando vengono appoggiati sulla pelle. Stringere la cintura e premere saldamente ogni elettrodo in gel contro la pelle. Chiudere saldamente la cintura intorno alla vita, in modo che tuttavia non provochi fastidio.

Fig. g



3. Premere il pulsante di accensione sull'unità di controllo (Fig. h) e aprire l'applicazione sul proprio smart device.

4. Selezionare "Avvia programma" e iniziare ad aumentare l'intensità spostando il dispositivo di scorrimento sullo schermo. È inoltre possibile premere il pulsante per l'aumento dell'intensità (+) sull'unità di controllo stessa. Il livello di intensità è indicato nel dispositivo di scorrimento. Inizialmente, si dovrebbe avvertire un leggero formicolio. Man mano che si aumenta l'intensità, si dovrebbe iniziare ad avvertire una leggera contrazione degli addominali.

   Se possibile, continuare ad aumentare l'intensità nel corso dell'intera seduta. Le contrazioni muscolari diventeranno sempre più forti man mano che aumenta l'intensità. Naturalmente, più intenso è il lavoro muscolare, migliori saranno i risultati. Tuttavia, in caso di qualsiasi tipo di fastidio, è opportuno ridurre l'intensità. L'intervallo di intensità dell'unità varia da 0 a 100. È possibile aumentare e diminuire l'intensità in modo più rapido tenendo il dito sul dispositivo di scorrimento dell'applicazione man mano che si aumenta l'intensità. È inoltre possibile tenere premuti i pulsanti per l'aumento (+) o la diminuzione dell'intensità (—) sull'unità di controllo stessa.

Fig. h

Messa in pausa di una seduta

Se si desidera mettere in pausa una seduta prima del suo termine, premere Pausa sullo schermo (⏸). Per riprendere la seduta, premere di nuovo Pausa. È inoltre possibile mettere in pausa e riprendere la seduta premendo brevemente il pulsante di accensione sull'unità di controllo. È possibile spegnere l'unità di controllo in qualsiasi momento durante una seduta premendo il pulsante di accensione per due secondi.

Al termine della seduta di allenamento, SLENDERTONE CONNECT ABS9 si arresta automaticamente e l'unità di controllo emette il segnale acustico di completamento della seduta. Rimuovere con cura la cintura e riapplicare le pellicole sul **lato nero** degli elettrodi in gel. L'unità di controllo e gli elettrodi in gel possono essere lasciati sulla cintura tra una seduta e l'altra.

Domande frequenti

Posso usare SLENDERTONE CONNECT ABS9 per eseguire esercizi postnatali?

- Sì, ma occorre attendere un minimo di 6 settimane dopo il parto prima di iniziare a usarlo ed è **necessario** consultare prima il proprio medico.
- Le donne che sono state sottoposte a parto cesareo negli ultimi 3 mesi dovranno consultare il proprio medico per ottenere l'autorizzazione a utilizzare la cintura.

La stimolazione è fastidiosa. Come posso migliorare la situazione?

- Accertarsi che gli elettrodi in gel siano posizionati correttamente e che siano saldamente premuti contro la pelle (vedere pag. 11). Se necessario, spegnere l'unità di controllo e riposizionare la cintura.
- È inoltre possibile applicare alcune gocce d'acqua sulla superficie nera degli elettrodi in gel. Questo accorgimento può migliorare la sensazione della stimolazione muscolare, ma occorre fare attenzione a non bagnare l'unità di controllo. Accertarsi che l'unità di controllo sia SPENTA prima di eseguire questa operazione.
- Verificare che le placchette di metallo siano completamente coperte dagli elettrodi in gel.

Dopo l'esercizio la pelle è arrossata. È normale?

- Il temporaneo arrossamento della pelle sotto gli elettrodi in gel dopo una seduta di tonificazione è normale. È dovuto in parte a un aumento della circolazione sanguigna e dovrebbe scomparire dopo poco tempo. Come accade con gli indumenti stretti, anche la cintura può lasciare segni temporanei dovuti alla pressione sulla pelle che scompaiono rapidamente.
- Se il rossore è eccessivo o persiste per oltre 30 minuti, verificare le condizioni degli elettrodi in gel. Gli elettrodi in gel secchi possono generare fastidio sulla pelle durante la stimolazione causando irritazione. In rari casi alcune persone possono manifestare reazioni allergiche agli elettrodi in gel o rivelarsi eccezionalmente sensibili alla corrente di stimolazione. Contattare il Servizio Clienti locale SLENDERTONE per richiedere assistenza.

L'unità non si accende. Cosa devo fare?

- Se l'indicatore di accensione non si illumina o l'interruttore dell'unità di controllo non si attiva quando si preme il pulsante di accensione, è molto probabile che la batteria sia completamente scarica. Rimuovere l'unità di controllo dalla cintura, collegare il cavo USB e caricare l'unità di controllo per almeno 3 ore. Dopo pochi minuti dall'inizio della carica, l'indicatore arancione di carica a lampeggiare.
- Se il problema persiste anche dopo la carica, contattare il Servizio Clienti SLENDERTONE per richiedere ulteriore assistenza, in quanto potrebbe essere necessario sostituire l'unità di controllo.

Il prodotto causa dolore muscolare?

- Come nel caso dell'esercizio fisico, dopo aver usato la cintura è possibile accusare un certo dolore muscolare. Questo è normale e il dolore scomparirà dopo uno o due giorni. In caso di dolore muscolare, usare un'intensità di tonificazione inferiore per alcune sedute.

Come faccio a sapere quando occorre sostituire gli elettrodi?

- Con il tempo gli elettrodi in gel raccolgono residui di pelle e poiché questo rende l'esercizio meno efficace e confortevole, può rendersi necessario sostituirli.
- Si noterà che il segnale si sta indebolendo anche se la batteria è completamente carica. Questo normalmente indica che gli elettrodi si stanno usurando e dovranno presto essere sostituiti. Lo si può verificare regolando la cintura per assicurare il giusto posizionamento degli elettrodi in gel. Se il segnale è ancora debole o fastidioso, ordinare nuovi elettrodi in gel.
- I nuovi elettrodi in gel possono essere acquistati sul sito www.slendertone.com o presso il Servizio Clienti.

Durante l'uso dell'unità sento una sensazione di pizzicore alle gambe. Cosa devo fare?

- Questo significa che gli elettrodi si trovano sulle ossa iliache. Spostando i due elettrodi ovali verso l'alto e all'interno all'altezza della vita (ossia verso il centro del corpo) si dovrebbe evitare il problema. Ricordare di mettere in pausa o spegnere SLENDERTONE CONNECT ABS9 prima di regolare la cintura o gli elettrodi.

Sento che i muscoli della vita lavorano, ma non quelli addominali.

- Mettere il programma in pausa e spostare l'elettrodo centrale leggermente verso il basso sull'addome. Se la situazione non migliora, spostare i 2 elettrodi ovali sulla cintura in corrispondenza di una taglia più piccola (avvicinandoli all'elettrodo centrale).

Sento che i muscoli addominali lavorano, ma non quelli della vita.

- Mettere il programma in pausa e spostare l'elettrodo centrale leggermente verso l'alto sull'addome. Se la situazione non migliora, spostare i 2 elettrodi ovali sulla cintura in corrispondenza di una taglia più grande (allontanandoli dall'elettrodo centrale).

Cosa succede se la batteria del mio smart device si scarica durante una seduta?

- Nulla, la seduta continuerà normalmente. Per regolare l'intensità, mettere in pausa o arrestare la seduta, è possibile utilizzare l'unità di controllo.

Come faccio a sapere quando occorre sostituire la batteria dell'unità di controllo?

- Le nostre batterie sono progettate per durare diversi anni. Tuttavia, se la batteria si sta deteriorando non tentare di aprire l'unità di controllo e sostituirla. Queste batterie non sono sostituibili. Se il periodo di garanzia è scaduto, è possibile acquistare una nuova unità di controllo rivolgendosi al nostro Servizio Clienti all'indirizzo info@slendertone.com.

Per ottenere maggiori informazioni e consigli sull'uso del prodotto,
vedere la sezione Guida dell'applicazione o l'area FAQ del sito web.

Guida alla risoluzione dei problemi

Di seguito viene fornita una guida alla risoluzione dei problemi più comuni. Una guida più dettagliata è disponibile tramite l'applicazione.

Problema	Possibile causa	Soluzione
L'unità è accesa e l'indicatore della stimolazione è verde, ma non c'è stimolazione	L'intensità è troppo bassa	Aumentare l'intensità
L'unità non si connette all'applicazione	L'unità e l'applicazione non sono associate	Per le istruzioni sulla procedura di associazione, consultare pagina 10
Le contrazioni sono deboli anche con un'intensità elevata	La batteria è in esaurimento	Ricaricare la batteria
	Scarso contatto con la pelle	Premere saldamente gli elettrodi in gel contro la pelle
	Gli elettrodi in gel non coprono le placchette di metallo	Riposizionare gli elettrodi in modo da coprire le placchette di metallo
Sensazione fastidiosa sotto gli elettrodi in gel durante una seduta O errore di contatto dell'elettrodo in gel	Scarso contatto con la pelle	Premere saldamente gli elettrodi in gel contro la pelle.
	Gli elettrodi in gel sono usurati	Nouvi elettrodi in gel sono disponibili da SLENDERTONE
	Gli elettrodi in gel non coprono le placchette di metallo	Riposizionare gli elettrodi in modo da coprire le placchette di metallo
	Le placchette di metallo non sono pulite	Rimuovere eventuali residui dalle placchette di metallo con un panno asciutto e sostituire gli elettrodi in gel
Non si riesce a vedere la connessione Bluetooth® sullo smart device	Non hai associato l'unità è stata al dispositivo in modo corretto	Per le istruzioni sulla procedura di associazione, consultare pagina 10
L'unità non si carica	Il cavo USB potrebbe non essere collegato a una fonte di alimentazione idonea	Verificare che si utilizzi il tipo di caricabatterie USB corretto
L'unità emette un segnale acustico e l'indicatore della stimolazione lampeggia	Indica uno scarso contatto tra la cintura e gli elettrodi in gel o tra gli elettrodi in gel e la pelle	Spegnerà l'unità, rimuovere la cintura e verificare che gli elettrodi siano posizionati correttamente e da coprire le placchette di metallo.
	Errore dell'unità	Spegnere e riaccendere. Se il problema persiste, contattare SLENDERTONE
Sull'applicazione appare un messaggio di errore	Errore dell'unità	Per assistenza, accedere alla sezione Guida dell'applicazione

Cura del prodotto

L'unità di controllo non dovrebbe bagnarsi o rimanere eccessivamente esposta al sole. Per pulirla, utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito in acqua saponata. Non lasciare che penetri acqua all'interno dell'unità. Per la pulizia, non usare detergenti, alcol, spray o solventi aggressivi.

Gli interventi di manutenzione non richiedono l'accesso ai componenti interni dell'unità di controllo. La batteria non è accessibile né sostituibile. Non tentare di aprire l'unità di controllo in caso di problemi con la batteria, ma contattare il Servizio Clienti SLENDERTONE.

Se l'unità è danneggiata, non usarla e restituirla a SLENDERTONE o al distributore locale per l'eventuale sostituzione o riparazione. Gli interventi di riparazione e assistenza possono essere effettuati solo da personale tecnico qualificato, autorizzato da SLENDERTONE. Riferire qualsiasi funzionamento anomalo o evento imprevisto a SLENDERTONE o al proprio distributore.

Cura degli elettrodi in gel

- La durata e l'efficacia degli elettrodi in gel dipendono dalle modalità di utilizzo, conservazione, cura, ma anche dal tipo di pelle, dal numero e dalla durata delle sedute, dall'intensità utilizzata e dall'area di stimolazione.
- Gli elettrodi devono essere usati da una sola persona.
- Prima dell'uso, verificare che la pelle sia pulita e senza tracce di olio, creme e altre lozioni.
- Prima di toccare gli elettrodi, accertarsi di avere le mani pulite. Evitare il più possibile di toccare con le dita il lato degli elettrodi che entra a contatto con la pelle quando si applica o si rimuove la cintura, poiché questo può trasferire oli e particelle di pelle sulla superficie degli elettrodi.
- Dopo l'uso, riposizionare le pellicole sul lato nero degli elettrodi e riporre l'unità in un luogo fresco e asciutto fino al successivo utilizzo.
- Gli elettrodi in gel devono essere sostituiti periodicamente poiché la superficie, nel tempo, viene contaminata da residui di pelle e si secca.
- Non usare gli elettrodi in gel se si usurano.

Smaltimento degli elettrodi in gel

Gli elettrodi in gel usati non devono mai essere bruciati, ma smaltiti secondo le leggi nazionali in vigore per questi componenti.

Cura della cintura

La cintura può essere lavata, ma prima occorre rimuovere l'unità di controllo e gli elettrodi in gel cercando di evitare di immergere la fondina nell'acqua. Seguire sempre le istruzioni sull'etichetta per lavare la cintura.

Non lavare mai la cintura a macchina. Lavare sempre a mano con acqua tiepida. Questo consente di evitare danni ai cavi interni eventualmente causati dalla lavatrice. Prestare attenzione anche quando si lava a mano e non strizzare mai la cintura per rimuovere l'acqua in eccesso.

Non usare candeggina quando si lava la cintura.

Non lavare a secco la cintura.

Non asciugare la cintura nell'asciugatrice. Lasciar asciugare la cintura su una superficie piana. Non asciugare su alcun oggetto o superficie calda (come un termosifone) poiché la cintura contiene parti in plastica. Accertarsi che la cintura sia completamente asciutta prima di usarla di nuovo.

La cintura non dev'essere stirata.

Accessori

In nessuna circostanza è consentito utilizzare accessori diversi dagli accessori SLENDERTONE con il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 (Tipo 570). Altri tipi di elettrodi potrebbero non essere compatibili con il prodotto e non garantire i livelli minimi di sicurezza. Tutti gli accessori possono essere acquistati attraverso l'applicazione, sul sito Web www.slendertone.com o contattando il Servizio Clienti locale.

Cintura SLENDERTONE CONNECT ABS9 (Tipo 570)
Elettrodi in gel SLENDERTONE CONNECT ABS9:
- 1 elettrodo in gel grande, quadrato (Tipo 732)
- 2 elettrodi in gel piccoli, ovali (Tipo 733)

Cavo USB : caricabatterie USB Tipo A/Micro B

Specifiche tecniche

Tipo di prodotto: 570

Uso previsto: stimolatore per muscoli addominali

Classificazione:
- Dispositivo ad alimentazione interna, parti applicate di tipo BF.
- Il prodotto è adatto al funzionamento continuo in condizioni di utilizzo normali, per un periodo di tempo illimitato, senza che vengano superati i limiti di temperatura specificati.
- Questo prodotto non è indicato per l'uso in ambienti ricchi di ossigeno.
- Non adatto alla sterilizzazione
- Protetto contro la penetrazione d'acqua

Forma d'onda: forma d'onda a impulsi bifasici simmetrici misurata in un carico resistivo.

Nota:
- Il segnale aumenta gradualmente fino a raggiungere un picco nel livello di intensità all'inizio della fase di contrazione e si riduce gradualmente fino a zero all'inizio della fase di rilassamento. Quando viene rilevato un problema di contatto dell'elettrodo in gel, il segnale si arresta.

Specifiche ambientali:

Funzionamento:	Temperatura: 5-40 ℃
	Umidità: 15-93% UR (senza condensa)
	Pressione atmosferica: 70-106 kPa
Trasporto e conservazione:	Temperatura: -25-+70 ℃
	Umidità: 10-93% UR (senza condensa)
	Pressione atmosferica: 50-106 kPa

La frequenza di uscita indica il numero di impulsi al secondo trasmessi dall'unità di controllo. La frequenza è misurata in Hertz, indicata con il simbolo "Hz".

L'uscita RMSA rappresenta la massima corrente RMS (radice della media del quadrato) di uscita per ogni canale.

L'uscita RMSV rappresenta la massima tensione RMS (radice della media del quadrato) di uscita per ogni canale.

Descrizione dei simboli dell'unità di controllo:
Sull'unità di controllo sono riportati i simboli tecnici illustrati di seguito:

Il prodotto è realizzato per Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

L'unità di controllo contiene 1 batteria al litio-polimero da 4,2 V.

Questo simbolo significa: "Attenzione, leggere la documentazione di accompagnamento".

Questo simbolo indica parti applicate di tipo BF (cintura e elettrodi in gel).

CE Il marchio CE applicato indica che questo dispositivo è conforme ai requisiti della Direttiva ROHS (2011/65/UE) sulla restrizione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche.
Con ciò, BMR Ltd. dichiara che SLENDERTONE CONNECT ABS9 è conforme ai requisiti essenziali e ad altre disposizioni importanti della Direttiva 1999/5/CE. La dichiarazione di conformità può essere consultata all'indirizzo BMR Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

SN sta per numero di serie. All'interno della confezione, sul retro dell'unità di controllo si trova il numero di serie specifico del prodotto. La lettera che precede il numero indica l'anno di produzione, dove "T" corrisponde al 2014, "U" al 2015 ecc.

Al termine del suo ciclo di vita, non smaltire questo prodotto o le batterie insieme ai rifiuti domestici, ma consegnare presso un centro di raccolta per il riciclo dei componenti elettronici.

Se conferiti presso un centro di riciclaggio, alcuni materiali possono essere riutilizzati. Il riutilizzo di componenti o materie prime provenienti da prodotti usati contribuisce in modo rilevante alla protezione dell'ambiente. Per informazioni sui centri di raccolta presenti nella propria zona, contattare le autorità locali.

I rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche possono avere effetti potenzialmente nocivi sull'ambiente. Uno scorretto smaltimento può provocare l'accumulo, nell'aria, nell'acqua e nel suolo, di tossine potenzialmente nocive per la salute umana.

Il prodotto utilizza la tecnologia Bluetooth® Smart.

IP22 : Grado di protezione.
Questo simbolo sul dispositivo indica che la cintura è protetta dall'accesso involontario con le dita e contro la caduta verticale di gocce d'acqua quando inclinato fino a 15 gradi.

VXX : versione del software al momento della spedizione.

Questo simbolo indica che questo dispositivo emette radiazioni non ionizzanti. Tutti i dispositivi e i sistemi che includono dei trasmettitori RF o che applicano intenzionalmente energia elettromagnetica RF devono arrecare un'etichetta con questo simbolo.

Dichiarazione di conformità del trasmettitore alle norme FCC/IC:
Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenze dannose, e (2) deve accettare le interferenze ricevute, incluse quelle che possono causare un funzionamento indesiderato. Questo dispositivo è conforme alle norme RSS esenti da licenza Industry Canada.

Uscite nominali/Tensione/Correnti: Tipo 570

L'esecuzione dell'elettrostimolazione della SLENDERTONE CONNECT ABS9 dipende dalle impostazioni dei parametri attivati del programma NMES. Il programma caricato viene descritto come "Basic Tonificante" e offre il seguente output

Parametri	500Ω	1KΩ
Tipo onda Simmetrica, bifasica, corrente costante controllata		
Uscita picco Corrente (utente registrabile)	0 - 75 mA	0 - 70mA
Picco uscita Tensione	0 - 38V	0 - 70 V
Uscita Gamma di frequenza	60 - 70 Hz	60 - 70 Hz
Fase Durata microsiemens	250 -300 µS	250 - 300 µS
DC Componente	nessuna	nessuna

Su SLENDERTONE CONNECT App consente di selezionare una serie di altri programmi NMES aventi diverse selezioni dei parametri e la tabella che segue riporta i limiti di tali parametri. Tutti i programmi SLENDERTONE CONNECT ABS9 sono all'interno di questi limiti.

Parametri	500Ω	1KΩ
Tipo onda Simmetrica, bifasica, corrente costante controllata		
Uscita picco Corrente (utente registrabile)	0 - 80 mA	0 - 70mA
Picco uscita Tensione	0 - 40V	0 - 70V
Uscita Gamma di frequenza	10 - 80 Hz	20 - 80 Hz
Fase Durata microsiemens	100µS - 400 µS	200µS - 400 µS
DC Componente	nessuna	nessuna

I parametri di ciascun programma possono essere visualizzati su App. La potenza massima per canale su un carico 500**Ω** è 180mW.

Caricamento e scaricamento della batteria

Il dispositivo è alimentato da una batteria ricaricabile. La batteria può essere caricata e scaricata centinaia di volte, ma la sua durata non è illimitata. Per garantire prestazioni ottimali, utilizzare regolarmente il dispositivo, ad esempio effettuando 1 seduta al giorno per quattro giorni alla settimana.

Per risparmiare energia, scollegare il cavo USB dall'unità di controllo quando la batteria è completamente carica.

Lasciare la batteria in luoghi caldi o freddi, ad esempio in auto durante l'estate o l'inverno, riduce la capacità e la durata della batteria. Un dispositivo con una batteria calda o fredda potrebbe non funzionare temporaneamente, anche se la batteria è carica. Le prestazioni della batteria sono particolarmente limitate in caso di temperature molto al di sotto del punto di congelamento. Non gettare la batteria nel fuoco poiché potrebbe esplodere. La batteria potrebbe esplodere anche se danneggiata. Smaltire le batterie secondo le normative locali. Riciclare, quando possibile. Non smaltire insieme ai rifiuti domestici.

Specifiche di ricarica

Per caricare la batteria, è necessario utilizzare un caricabatterie con le seguenti specifiche: Tensione di uscita: 5 V CC nominale. Corrente di uscita: 0,5 A (500 mA) minimo. Connettore di uscita: connettore USB Micro-B.

Durata prevista

Unità di controllo: 2 anni
Cintura: 2 anni
Elettrodi in gel: 20-30 sedute

Garanzia sul prodotto (Solo UE)

In caso di guasto dell'unità entro due anni dall'acquisto, SLENDERTONE si impegna a sostituire o riparare l'unità o i componenti difettosi senza alcun costo per la manodopera o i materiali * alle seguenti condizioni:

- L'unità dev'essere stata usata per lo scopo previsto e nei modi descritti in questo manuale.
- L'unità non dev'essere stata collegata a una fonte di alimentazione inadeguata.
- L'unità non dev'essere stata usata in modo improprio o negligente.
- L'unità non dev'essere stata modificata o riparata da persone non autorizzate da slendertone.

La presente garanzia è complementare agli esistenti obblighi di garanzia nazionali e non influisce sui diritti legali del consumatore.
* La presente garanzia esclude i prodotti di consumo (elettrodi, cintura, ecc.) soggetti a normale usura.

- Informazioni sulla garanzia per gli Stati Uniti d'America e Canada sono disponibili sul sito www.slendertone.com o presso il Servizio Clienti - info@slendertone.com.

Informazioni sulla compatibilità elettromagnetica (EMC)

Questo dispositivo medico è conforme alla norma IEC 60601-1-2:2001 per la compatibilità elettromagnetica. Per i dettagli di conformità, consultare le tabelle 1, 2, 4 e 6.

Tabella 1 - Linee guida e dichiarazione del produttore - Emissioni elettromagnetiche		
Il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® è indicato per l'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® deve assicurare che venga utilizzato in tale ambiente.		
Test delle emissioni	**Conformità**	**Ambiente elettromagnetico - Linee guida**
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 2	Il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® deve emettere energia elettromagnetica per poter svolgere la funzione prevista.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	Il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® è indicato per l'uso in tutti gli edifici, inclusi quelli domestici e quelli direttamente collegati alla rete di alimentazione pubblica a bassa tensione che alimenta gli edifici utilizzati a scopi domestici.
Emissioni armoniche IEC 61000-3-2	Non applicabile	
Emissioni di fluttuazioni di tensione/flicker IEC 61000-3-3	Conforme	

Tabella 2 - Linee guida e dichiarazione del produttore - Immunità elettromagnetica - per tutti i dispositivi e sistemi			
Il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® è indicato per l'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® deve assicurare che venga utilizzato in tale ambiente.			
Test di immunità	**IEC 60601 Livello di test**	**Livello di conformità**	**Ambiente elettromagnetico - Linee guida**
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV contatto ±8 kV aria	±6 kV contatto ±8 kV aria	I pavimenti devono essere in legno, cemento o piastrelle di ceramica. Se i pavimenti sono ricoperti di materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere almeno del 30%.
Campo magnetico alla frequenza di rete (50/60 Hz) IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	I campi magnetici alla frequenza di rete devono essere quelli tipici di un ambiente commerciale o ospedaliero.

Tabella 4 - Linee guida e dichiarazione del produttore - Immunità elettromagnetica - per dispositivi e sistemi non di supporto alle funzioni vitali

Il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® è indicato per l'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® deve assicurare che venga utilizzato in tale ambiente.

Test di immunità	IEC 60601 Livello di test	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - Linee guida
RF irradiata IEC 61000-4-3	3 V/m Da 80 MHz a 2,5 GHz	3 V/m	I dispositivi di comunicazione in radiofrequenza portatili e mobili devono essere collocati a una distanza da qualsiasi componente del prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth®, compresi i cavi, non inferiore alla distanza di separazione consigliata, calcolata in base all'equazione corrispondente alla frequenza del trasmettitore. **Distanza di separazione consigliata** $d = [1,17] \sqrt{P}$ $d = [1,17] \sqrt{P}$…da 80 MHz a 800 MHz $d = [2,33] \sqrt{P}$…da 800 MHz a 2,5 GHz Dove P è la potenza nominale massima in uscita del trasmettitore in Watt (W) secondo il produttore del trasmettitore e d è la distanza di separazione consigliata in metri (m). Le intensità di campo provenienti da trasmettitori RF fissi, determinate da un'indagine elettromagnetica del sito, [a] devono essere inferiori al livello di conformità in ogni intervallo di frequenza.[b] È possibile che si verifichino interferenze in prossimità delle apparecchiature contrassegnate dal seguente simbolo

NOTA 1 : A 80 MHz e 800 MHz si applica la gamma di frequenze più elevata.
NOTA 2 : Queste linee guida potrebbero non valere in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.

a Non è possibile prevedere con esattezza le intensità di campo emesse da trasmettitori fissi, come stazioni base per radiotelefoni (cellulari/telefoni senza fili) e stazioni radiomobili terrestri, impianti radioamatoriali, trasmissioni radio in frequenze AM ed FM o trasmissioni TV. Per valutare l'ambiente elettromagnetico generato da trasmettitori a radiofrequenza fissi, occorre considerare un'indagine elettromagnetica del sito. Se l'intensità di campo misurata nel luogo in cui si utilizza il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® supera il livello di conformità RF applicabile sopra specificato, osservare il prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® al fine di accertarne il normale funzionamento. Qualora si riscontrasse un funzionamento anomalo, potrebbero rendersi necessari provvedimenti supplementari, come ad esempio un riorientamento o una ricollocazione del prodotto SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth®.

b Oltre l'intervallo di frequenza 150 kHz-80 MHz, le intensità di campo devono essere inferiori a 3 V/m.

Tabella 6 - Distanze di separazione consigliate tra apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili e il dispositivo SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth®.

L'unità SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® è destinata all'utilizzo in un ambiente elettromagnetico in cui i disturbi RF sono controllati. Il cliente o l'utente dell'unità SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® può prevenire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra le apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili (trasmettitori) e l'unità SLENDERTONE CONNECT ABS9 contenente il modulo radio Bluetooth® come indicato di seguito, in base alla potenza massima di uscita delle apparecchiature di comunicazione.

Potenza nominale massima di uscita del trasmettitore W	Distanza di separazione in base alla frequenza del trasmettitore (m)		
	Da 150 KHz a 80 MHz	Da 80 MHz a 800 MHz	Da 800 MHz a 2,5 GHz
	$d = 1{,}17\sqrt{P}$	$d = 1{,}17\sqrt{P}$	$d = 2{,}33\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
v	0,37	0,37	0,75
1	1,17	1,17	2,33
10	3,70	3,70	7,36
100	11,70	11,70	23,50

Per trasmettitori con potenza nominale massima in uscita non elencata in precedenza, la distanza di separazione consigliabile d in metri (m) può essere stimata utilizzando l'equazione relativa alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza nominale massima in uscita del trasmettitore in Watt (W) secondo le specifiche del produttore.

NOTA 1 : A 80 MHz e 800 MHz, si applica la distanza di separazione per la gamma di frequenze più elevata.

NOTA 2 : Queste linee guida potrebbero non valere in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.

Solo UE

- L'utilizzo di apparecchi di comunicazione wireless quali i dispositivi di rete domestica wireless, i telefoni cellulari (ad eccezione del proprio), i telefoni senza fili, le stazioni base e i walkie-talkie tra 1 W e 10 W può compromettere le prestazioni del dispositivo. Pertanto, è necessario tenere tali apparecchi a una distanza minima di 2,3-7,3 m dal dispositivo.

SLENDERTONE®

Connect Abs 9

www.slendertone.com

Or call your local Customer Care Line:

United Kingdom:	0330 221 1278
Republic of Ireland:	1890 92 33 88
USA / Canada:	1-800-551-2443
France:	0810 34 74 50
Deutschland:	0800 100 2832
España:	900 994 467
Italia:	0800 928 388
International:	+353 94 902 9936

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright © 2015 Bio-Medical Research Ltd. All rights reserved. slendertone is a registered trade mark of BMR Ltd.
Part No.: 2400-6000 Rev.: 1 Issue Date: 5/15 Type: 570